المملكة العربية السعودية

مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية



الطب البديل

د. ضحى بنت محمود بابللي

١٤٢٨هـ / ٢٠٠٧م

ⓒ مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، ١٤٢٨هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بابللي، ضحى بنت محمود

الطب البديل. / ضحى بنت محمود بابللي. – الرياض، ١٤٢٨هـ

..ص؛ ..سم

ردمك: x–٦٠–٨٩٣–٩٩٦٠

١– الطب البديل   أ. العنوان

ديوي ٦١٥,٨٥   ١٤٢٨/١٥٧٩

رقم الإيداع: ١٤٢٨/١٥٧٩

ردمك: x–٦٠–٨٩٣–٩٩٦٠

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الاهتمام بالثقافة الأدبية ظاهرة واضحة في الوطن العربي، والتي وإن كانت تحتوي على معطيات جميلة تنمي الذوق الأدبي واللغوي وتربط الإنسان العربي بتراثه.. إلا أن هناك قصوراً واضحاً في ربط الإنسان العربي بمجريات العلم ، وتطوراته، وعلاقته بحياته ومستقبله.. والشاهد على ذلك هذا الكم الكبير من الإصدارات العربية التي يتراجع فيها نصيب الثقافة العلمية إلى حدود ما يعرف بالندرة، إضافة إلى أن كثيراً من الإصدارات العلمية العربية ليست موجهة للنشء الذي يتوقع أن يكون إلمامه بقضايا العلم، وعلاقته بما حوله سلباً أو إيجاباً كافياً لترسيخ وعي علمي مبكر بأهمية المسائل والقضايا العلمية وإدراك أبعادها في حياة الناس ومستقبلهم، وفي تنمية معارفهم، وفي تربية وجدانهم، لينعكس ذلك سلوكاً ووعياً في التعامل مع المسائل الحياتية التي يتدخل العلم في صياغتها وتساهم فيها تطوراته.

من هذا المنطلق: تبنت مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية نشاطاً يهدف إلى تعميق الوعي العلمي لدى المجتمع، من خلال العديد من الفعاليات والأنشطة الثقافية، ومنها سلسلة كتيبات التوعية العلمية، التي يعد هذا الكتيب أحد إصداراتها، والذي يهدف إلى سد الفراغ الثقافي لدى النشء العربي في مسألة علمية مهمة بالغة التأثير في حياة الناس بأسلوب علمي مبسط، وبلغة عربية سليمة مشوقة.

نرجو الله أن تكون هذه السلسلة من الكتيبات العلمية، وسيلة ناجحة لتعميق الوعي العلمي ونشر الثقافة العلمية في مجتمعنا العربي. والله الموفق،،

رئيس مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية
د. محمد بن إبراهيم السويل

ملخص الكتاب

يبحث الكتـاب في ماهية الطب البديل، وتعريفه، وعلى ما يطلق، وأسـاليبه، وبعض المشـكلات الصحية المتعلقة به، ومن الأشـخاص الذين يسـتعملون الطـب البديل، وهل يعتبر الطب البديل فعالاً في علاج الأمراض أم لا؟

كما يشـير الكتـاب إلى أنواع العلاجات البديلة التي ثبتـت فائدتها بالأبحاث والأدلة العلمية، والأنواع المنتشـرة في البلاد العربية بشكل عام، وفي المملكة العربية السعودية بشكل خاص، مع الإشارة إلى منافعها وبعض أضرارها.

ثـم يبحـث الكتاب بالتفصيل في بعض الأسـاليب المنتشـرة للعلاج بالطـب البديل، مسـتنداً إلـى أدلـة وأبحـاث (الطب المبنـي على البراهـين) تثبـت فعالية هـذا النوع من العلاجات، أو تنفيها، أو تبين بعض أضرارها.

فمن الأسـاليب التي ثبتت فعاليتها مثلاً: العـلاج بالإبر الصينية للتخفيف من الآلام والدوار، واستعمال العلاج الإيحائي للتخلص من التوتر والرهاب وتعزيز الثقة بالنفس، واستعمال عسل النحل لعلاج الكثير من المشكلات الصحية المنتشرة.

يبـين الكتاب خطورة سـوء اسـتعمال بعض أسـاليب الطب البديل فـي علاج بعض الأمـراض ويبين أهم مشـكلاته، وهو أنه لم يخضـع بشـكل وافٍ للتجـارب العلمية التي خضـع لها الطب الحديث، فلم يطبَّق مثلاً على الحيوانات قبل اسـتخدامه على الإنسـان، ولـم يُدَرَّسْ بمدارسَ نظامية، وإنما يتوارثـه المطببون أباً عن جد. كما يلفت النظر إلى أن الأعشاب – مثلاً – على الرغم من كونها طبيعية أي أنها تأتي من مصادر نباتية طبيعية، لكنها لا تخلو من المشـكلات والآثار الجانبية التي تختلف تبعاً لعمر الشـخص وجنسـه ووزنه. كما أن بعض الأعشـاب تعتبر سـامة إذا اسـتخدمت بكميات أكبـر من المطلوب، وبعض الأعشاب تكون غير نقية وتحمل الأبواغ التي تسبب حساسية عند استعمالها.

الفهرس

الموضوع	الصفحة

إهداء

أهدي كتابي هذا إلى كل الباحثين عن الحقيقة..

والراغبين في معرفة ماهية الطب البديل..

وماهي منافعه وأضراره.

شكر وتقدير

أود أن أشكر كل من ساعد في إعداد هذا الكتاب وإخراجه، وأخص بالشكر مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية على إتاحتهم الفرصة لي للكتابة وتكفلهم بالطباعة والنشر، والمهندس عبد الرحمن بن محمد صالح صباهي على مراجعته وتدقيقه، فلهم جزيل الشكر.

المقدمة

كَثُرَ الحديثُ عن الطب البديل، وانتشرَ استعماله في السنوات الأخيرة، لدرجة أنه وُجِد في دراسة أجريت في الولايات المتحدة أن هناك شخصاً واحداً من كل ثلاثة أشخاص قد استخدم طريقة من طرق العلاج بالطب البديل خلال السنة السابقة للدراسة.

وبناءً على هذه الدراسة توصل الباحثون إلى أنَّ الأمريكان قد قاموا بأربعمائة وخمس وعشرين مليون زيارة لممارسي الطب البديل في ذلك العام، مقارنة بثلاثمائة وثمان وثمانين زاروا طبيب الرعاية الصحية الأولية (١).

وفي المملكة العربية السعودية، أُجْرِيَت دراسة لمعرفة مدى استعمال الأنواع المختلفة للطب البديل وسط السعوديين في منطقة الرياض، فتبيَّن أن ٧٣٪ من العينة استخدم الطب البديل فيما مضى، و٦٧٪ خلال الاثني عشر شهراً السابقة للدراسة، وبلغت نسبة الذين راجعوا ممارساً للطب البديل ٦ر٤٪، ووجد كذلك أن غالبية عينة البحث ٧٢٪ يحتفظون في منازلهم بعلاج شعبي واحد على الأقل.

يزداد استخدام الطب البديل لدى النساء مقارنة بالرجال، كما يزداد استخدامه مع التقدم بالعمر وارتفاع الدخل، بينما وُجِدَت علاقةٌ عكسيةٌ بين مستوى التعليم وزيارة ممارس الطب البديل (٢).

تزداد نسبة استخدام الطب البديل لدى المصابين بالأمراض المزمنة، وذلك لعجز الطب الحديث في علاج كثير من الحالات المرضية المزمنة، كداء السكري، والأورام وما شابهها (٣).

لُوحِظَ أن تركيب أغلب العلاجات الشعبية غير معروف، حيث تناقلها الأبناء عن الآباء والأجداد دون دراسة لمحتوياتها وتأثيرها على الصحة (٤).

إنَّ من واجب طبيب الرعاية الصحية الأولية: أن يُلِمَّ بالأنماط العلاجية البديلة

---

(١) Eisenberg DM, Kessler RC, Foster C, et al. Unconventional medicine in the United State: prevalence, costs, and pattern of use. New England Journal of Medicine 1993; 328: 246-52

(٢) نمط استعمال الطب البديل للأسرة السعودية بمنطقة الرياض، للأستاذ الدكتور إياد الفارس، والدكتورة نورة الرويس، والدكتور عشري جاد، والدكتور صالح الحربي (دراسة غير منشورة)

(٣) Anderson W, O'Connor BB, MacGregor RR, Schwartz JS. Patient use and assessment of conventional; and alternative therapies for HIV infection and AIDS.

(٤) Al-Awamy B.H. Evaluation of commonly used trbal and traditional remedies in Saudi Arabia, Saudi Med J 2001; Vol.22 (12): 1065-1068

المستعملة بكثرة؛ ليتمكَّن من الإجابة على أسئلة مراجعيه ومرضاه؛ ولِيخْتارَ لهم الأفضل والأحسن. وخير من الإلمام ببعض الأمور المتعلقة بهذه الأنماط دراستها وتعلمها، وهذا كان أحد الأسباب التي دفعتني لدراسة هذا الموضوع المتشعب (الطب البديل) إلى جانب الإلمام ببعض الممارسات المتعارف عليها في بلادنا العربية، ومعرفة المفيد منها لوصفه أو النصح به، والضارِّ للنصح بتجنبه والابتعاد عنه.

وعلى الرغم من انتشار الطب البديل، واستخدامه بشكل واسع من أكثر الفئات، إلا أنه لا يوجد كثير من الأدلة والبراهين على فاعلية كثير من أنماطه، كما أنَّها لم تدرس بشكل واف لمعرفة ما إذا كانت تحمل نتائج غيرَ متوقعة أوْ آثاراً جانبية. ولذلك لا بد من التوقف قليلاً قبل القرار ببدء التداوي بأي شكل منْ أشكال الطِّب البديل إلا ما ثبت فعلاً نفعه وعدم ضرره وذلك مثل التداوي بالقرآن والرُّقى الشرعية، وماء زمزم.

أما الأشكال الأخرى فلا بُدَّ من الاستشارة الطِّبية قبْل الاطمئنان والبدء باستخدامه، فكل نمط من أنماط الطب البديل، وإنْ كان معروفاً أنَّه مفيدٌ في علاج بعض الأمراض، فلا يَخلو من الآثار الجانبية. فقد وُجدَ مَثلاً أنَّ بعض الأعْشاب الطِّبيةِ غيرُ نقية، وتحمل مواداً أخْرى غيرَ تلك المقصودةِ بالعلاج. كما أن الحجامة بشكل عام مفيدةٌ للصحة، إلا أنَّها قدْ تحمل بعض المخاطر كالتلوث والعدوى وخطر النزف إن أجريت بيد أشخاصٍ غيرِ مختصين وهكذا.

تمهيد

ما هو الطب البديل؟

يمكن تعريف الطب البديل: أنه كل طريقة علاجية لا تستخدم العقاقير والأدوية الكيميائية المصنعة في علاج الأمراض.

والطب البديل كمسمى حديث يطلق على الطرق المستعملة حالياً في الغرب. غير أنه معروف منذ القدم في جميع المجتمعات ومنها المجتمعات العربية، فالأعشاب والحجامة والكي كلها يمكن إدراجها ضمن مسمى الطب البديل، وكذلك في الصين فقد انتشر استخدام الإبر الصينية والحجامة والأعشاب على نطاق واسع.

ومن مشكلات الطب البديل أنه لم يخضع للتجارب العملية الكافية، التي خضع لها الطب الحديث. فلم يطبق مثلاً على الحيوانات قبل استخدامه على الإنسان، وبعض أساليبه لم تدرس في مدارس نظامية وإنما يتوارثه المطببون أباً عن جد.

ما هي أساليب العلاج بالطب البديل؟

هناك مئات الأساليب للعلاج بالطب البديل، لكننا سنذكر بعضاً منها وهي التي يمكن أو يتم استخدامها في مجتمعاتنا العربية:

- العلاج بالقرآن والرقى الشرعية وبماء زمزم.
- العلاج بالأعشاب.
- العلاج بالغذاء: ويشمل العلاج بالعسل وبالحبة السوداء وبالألياف الغذائية وبالفواكه أو الخضار أو الفيتامينات.
- العلاج بالحجامة.
- العلاج بالكي.
- العلاج بالإبر الصينية.
- المعالجة الاستردادية الحيوية (biofeedback).
- المعالجة النفسية وتشمل جلسات الاسترخاء والتنفيس عن النفس والعلاج المعرفي.
- العلاج الطبيعي بالحرارة والماء والتمارين.
- العلاج بالإيحاء والتخيل.

- العلاج المثلي.
- العلاج بالصوم.

من الأشخاص الذين يستعملون الطب البديل؟

يكثر استعمال الطب البديل بين الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة.

هل يعتبر الطب البديل فعالاً في علاج الأمراض؟

لا يمكن الحكم على كافة طرق الطب البديل بكونها فعالة أم لا، لكن نحن المسلمين لابد لنا من الإيمان بالطرق العلاجية التي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية. كالعلاج بالقرآن والرقية الشرعية، والعسل وحبة البركة وغيرها، كما أننا نحث الأطباء والباحثين على إجراء الأبحاث لمعرفة كيفية تأثير كل من هذه الطرق على الصحة والمرض.

الأخطار العامة الناتجة عن استعمال بعض أساليب العلاج البديل

- يُلاحظ أن أكثر مستخدمي الطب البديل، يتأخرون عن استشارة طبيبهم عند حدوث أي مشكلة صحية لديهم، ويلجأون مباشرة إلى المعالجين الشعبيين أو إلى الأقارب، يطلبون النصيحة، ومن ثم يبدأون باستعمال ما يرونه مناسباً لحالتهم المرضية بحسب تقديرهم. وهذا التصرف قد لا يحمل ضرراً في حالات كثيرة، لكن قد يكون خطيراً في بعض الأحيان.

- يترك بعض الناس علاجاتهم الموصوفة من قبل أطبائهم، مع حاجتهم لها، لاستعمال نمط من أنماط الطب البديل، وهذا قد يحمل خطورة في بعض الحالات، كمرضى السكري الذين يستغنون عن خافضات السكر الفموية، أو الأنسولين بحثاً عن دواء أفضل فتتردى حالتهم الصحية، ويصابون بمضاعفات. وكذلك بعض المرضى المصابين بالأورام والذين يتركون علاجهم الموصوف من قبل الطبيب المعالج؛ لاستخدام أسلوب من أساليب العلاج التقليدي أو البديل، فيستفحل المرض ويصعب علاجه.

- قد يجمع بعض الناس بين الأدوية والعلاجات الحديثة والبديلة دون معرفة الطبيب فيؤدي ذلك إلى تفاعلات ونتائج غير محمودة.

- يلجأ بعض المرضى إلى معالجين بالطب البديل غير مجازين علمياً، أو ليس لديهم معرفة كافية بما يمارسونه، فينتج عن ذلك آثار جانبية غير متوقعة.

- لم يمر الطب البديل بدراسات واختبارات كالطب الحديث، وهذا يجعل الثقة به أقل، واحتمال حصول الآثار الجانبية أكبر.

الفصل الأول

التداوي بالقرآن والرقى الشرعية

قال الله تعالى في محكم تنزيله: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ القُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ (٥).
وقال أيضاً: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِيْ الصُّدُورِ﴾ (٦).

يتضح لنا من كلام الله عز وجل أن في القرآن الشفاء التام من جميع الأدواء النفسية والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة، ولكن للشفاء به شرط وهو أن يُحسن العليل التداوي به، ويضعه على دائه بصدق وإيمان وقبول تام واعتماد جازم، وعندما يستوفي شروطه لا يقاومه الداء أبداً. فما من داء من أمراض القلوب والأبدان إلا وفي القرآن دلالة على سببه ودوائه.

ومن التداوي بالقرآن العظيم ما ورد في الصحيحين من حديث أبي سعيد الخُدري رضي الله عنه عن التداوي بسورة الفاتحة من لدغة العقرب. قال: " انطلق نفر من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم في سفرة سافروها، حتى نزلوا على حي من أحياء العرب، فاستضافوهم، فأبوا أن يضيفوهم، فلُدِغ سيد ذلك الحي، فسعوا له بكل شيء لا ينفعه شيء، فقال بعضهم: لو أتيتم هؤلاء الرهط الذين نزلوا لعله يكون عند بعضهم شيء، فأتوهم، فقالوا: يا أيها الرهط إن سيدنا لُدِغ، وسعينا له بكل شيء لا ينفعه شيء، فهل عند أحد منكم من شيء؟ فقال بعضهم: نعم والله إني لأرقي، ولكن استضفناكم فلم تضيفونا، فما أنا براق حتى تجعلوا لنا جُعلاً، فصالحوهم على قطيع من الغنم، فانطلق يتفل عليه ويقرأ: الحمد لله رب العالمين، فكأنما أُنشِط من عقال، فانطلق يمشي وما به قلبة، قال فأوفوهم جُعلهم الذي صالحوهم عليه، فقال بعضهم: اقتسموا، فقال الذي رقى: لاتفعلوا حتى نأتي رسول الله صلى الله عليه وسلم، فذكروا له ذلك، فقال: " وما يدريك أنها رقية؟ " ثم قال: " قد أصبتم، اقسموا واضربوا لي معكم سهماً " (٧).

وفاتحة الكتاب لا توجد في القرآن سورة أخرى تشبهها، فقد اشتملت على توحيد الربوبية، وتوحيد الألوهية، وذكر الافتقار لله عز وجل في طلب الإعانة والهداية، وعلى أفضل الدعاء على الإطلاق وأنفعه. وقد قيل: إن موضع الرقية منها: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ فقد جمعت هاتان الكلمتان من عموم التفويض والتوكل

(٥) سورة الإسراء آية ٨٢.
(٦) سورة يونس آية ٥٧.
(٧) رواه البخاري في كتاب الطب باب النفث في الرقية (٥٧٤٩).

والالتجاء والاستعانة والافتقار والطلب، فجمعت هذه الآية بين أعلى الغايات وهي عبادة الله وحده. وأشرف الوسائل وهي الاستعانة به ما ليس في غيرها من الآيات.

ومن التداوي بالقرآن أيضاً ما رواه ابن أبي شيبة في مسنده من حديث عبد الله بن مسعود، قال: بينما رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي، إذ سجد فلدغته عقرب في أصبعه، فانصرف رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال: "لعن الله العقرب ما تدع نبياً ولا غيره"، قال: ثم دعا بإناء فيه ماء وملح، فجعل يضع موضع اللدغة في الماء والملح ويقرأ ﴿قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ﴾، والمعوذتين حتى سكنت [٨].

ففي سورة الإخلاص: كمال التوحيد وإثبات الوحدانية لله ونفي الشرك عنه، وفي المعوذتين: الاستعاذة بالله من كل مكروه جملة وتفصيلاً، فشملتا الاستعاذة من كل شر سواء في الأجسام أو في الأرواح، ومن الليل وما يحصل فيه من مشكلات وأخطار، ومن شر النفاثات في العقد وهم السحرة ومن شر الحساد والنفوس الخبيثة. أما سورة الناس: فقد تضمنت الاستعاذة من شياطين الإنس والجن. وقد أوصى النبي صلى الله عليه وسلم بقراءة هذه السور العظيمة بعد كل صلاة، وفي وردي الصباح والمساء للوقاية من جميع الآفات والشرور.

كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يقرأها إذا أوى إلى فراشه للنوم، ففي الصحيحين من حديث عائشة رضي الله عنها: "أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما ﴿قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ﴾ و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الفَلَقِ﴾ و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾ ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه، وما أقبل من جسده. يفعل ذلك ثلاث مرات" [٩].

كما أن للرقية الشرعية دوراً كبيراً في الشفاء من كثير من الأمراض، بل من جميعها، وتكون بالتوجه إلى الله بالأدعية المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم، ويمكن للمريض نفسه أو لأهله المقربين القيام بها، وليست حكراً على أناس معينين. وقد ورد استعمال الرقى في زمن الرسول صلى الله عليه وسلم وأقر كثيراً من مستعمليها على ذلك.

ومن هذه الأدعية المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم ما رواه مسلم في صحيحه عن عثمان بن أبي العاص: "أنه شكى إلى الرسول صلى الله عليه وسلم

(٨) صححه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة ٢ الطب والعيادة (٥٤٨).
(٩) رواه البخاري في كتاب فضائل القرآن باب فضل المعوذات (٥٠١٧).

وجعاً يجده في جسده منذ أسلم، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: " ضع يدك على الذي تألم من جسدك وقل: بسم الله ثلاثاً، وقل سبع مرات: أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر " (١٠). ففي هذا العلاج من ذكر اسم الله والتفويض إليه والاستعاذة بعزته وقدرته من شر الألم ما يذهب به، وتكراره هنا ليكون أبلغ وأنجع، كتكرار الدواء ليحصل الشفاء، وفي السبع خاصية معينة لا توجد في غيرها.

وفي الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها: أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يعوِّذ بعض أهله، يمسح عليه بيده اليمنى ويقول: " اللهم رب الناس، أذهب البأس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاءً لا يغادر سقماً " (١١).
ففي هذه الرقية توسل إلى الله بكمال ربوبيته بالشفاء وأنه وحده الشافي.

وأرشدنا الرسول صلى الله عليه وسلم إلى الدعاء عند المريض أثناء عيادته بقولنا: " أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك " ، فعن ابن عباس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: " ما من عبد مسلم يعود مريضاً لم يحضره أجله فيقول سبع مرات: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك إلا عوفي " (١٢).

وللعلاج من الهم والحزن أرشدنا الله سبحانه إلى قول: " إنا لله وإنا إليه راجعون " ، وذلك في قوله تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لله وَإِنَّا إِلَيهِ راجِعون، أولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونْ﴾ البقرة: ١٥٦.

وعن أم سلمة رضي الله عنها قالت سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " ما من عبد تصيبه مصيبة فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتي واخلف لي خيراً منها، إلا أجره الله في مصيبته، وأخلف له خيراً منها " ، قالت: فلما توفي أبو سلمة، قلت كما أمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأخلف الله لي خيراً منه، رسول الله صلى الله عليه وسلم (١٣).
وهذه الكلمات من أبلغ العلاجات للمحزون، وأنفعها له في عاجلته وآجلته.
وفي الصحيحين من حديث ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول

---

(١٠) رواه مسلم في كتاب السلام باب استحباب وضع يده على موضع الألم مع الدعاء (٢٢٠٢).
(١١) رواه البخاري في كتاب الطب باب رقية النبي صلى الله عليه وسلم (٥٧٤٣).
(١٢) رواه الترمذي في باب الطب عن النبي صلى الله عليه وسلم باب ما يقول في عيادة المريض (٢٠٨٣) وقال: هذا حديث حسن غريب.
(١٣) رواه مسلم في كتاب الجنائز باب ما يقال عند المصيبة (٢١٢٧).

عنـد الكرب: " لا إله إلا الله العظيـم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات السبع ورب الأرض، رب العرش الكريم " (١٤).

وعـن أنس أن رسـول الله صلى الله عليه وسـلم كان إذا حزبه أمـر قال: " يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث " (١٥).

وعـن أبـي بكرة أن رسـول الله صلى الله عليه وسـلم قـال: " دعوات المكـروب: اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت " (١٦).

وفي علاج الأرق، روى الترمذي في جامعه عن بريدة قال: شكى خالد إلى النبي صلى الله عليه وسـلم فقال: يا رسـول الله، ما أنام الليل من الأرق، فقـال النبي صلى الله عليه وسـلم: " إذا أويت إلى فراشك فقل: اللهم رب السموات السبع وما أظلت، ورب الأرضين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لي جاراً من شر خلقك جميعاً أن يفرط علي أحد منهم، أو يبغي علي، عز جارك وجل ثناؤك ولا إله غيرك ولا إله إلا أنت " (١٧).

وروى الترمـذي لعلاج الفزع والخوف، عن عمرو بن شـعيب، عن أبيه عن جده، أن رسـول الله صلى الله عليه وسـلم قال: " إذا فزع أحدكم في النـوم فليقل: أعوذ بكلمات اللـه التامة من غضبه، وعقابه، وشـر عباده، ومن همزات الشـياطين، وأعوذ بك رب أن يحضرون فإنها لن تضره " قال فكان عبد الله بن عمرو يعلمها من بلغ من ولده، ومن لم يبلغ منهم كتبها في صك ثم علقها في عنقه (١٨).

وفـي الوقايـة: نجد كثيراً من الأدعيـة والأوراد المأثورة عن رسـول الله صلى الله عليه وسلم؛ منها:

- قراءة آية الكرسي مرة واحدة صباحاً ومرةً مساءً؛ فمن آثارها أنها تكون سبباً في حراسـة قارئها المسـلم من الشـياطين، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: وكلني رسـول الله صلى الله عليه وسـلم بحفـظ زكاة رمضان، فأتانـي آتٍ فجعل يحثو مـن الطعـام، فأخذته وقلت: لأرفعنك إلى رسـول الله صلى الله عليه وسـلم. قال:

---

(١٤) رواه البخاري في كتاب الدعوات، باب الدعاء عند الكرب (٦٣٤٥، ٦٣٤٦).

(١٥) رواه الترمـذي فـي كتاب الدعوات عن الرسـول صلى الله عليه وسـلم، باب قول يا حي يا قيـوم (٣٥٢٤) وقال حديث غريب وقد روي عن أنس من غير هذا الوجه.

(١٦) رواه أبو داود في سننه كتب الأدب باب ما يقول إذا أصبح (٥٠٩١).

(١٧) رواه الترمذي في كتاب الدعوات عن رسـول الله صلى الله عليه وسـلم، باب دعاء الأرق " اللهم رب السماوات... " (٣٥٢٣) وقال: هذا حديث ليس إسناده بالقوي... ويروى هذا الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم من غير هذا الوجه.

(١٨) رواه الترمذي في كتاب الدعوات عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب: دعاء الفزع من النوم (٣٥٢٨)، وقال هذا حديث حسن غريب.

إنـي محتاج وعلي عيال، ولي حاجة شـديدة، قـال: فخليت عنـه. فأصبحت، فقال النبي صلى الله عليه وسـلم: "يا أبا هريرة، ما فعل أسـيرك البارحة؟" قال: قلت: يا رسـول الله شـكا حاجة شديدة وعيالاً فرحمته فخليت سـبيله، قال: "أما إنه قد كذبك وسيعود"... إلى أن قال: (إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي (الله لا إله إلا هـو الحـي القيوم) حتى تختم الآية، فإنه لا يزال معـك من الله حافظ ولا يقربك شـيطان حتى تصبح)... فقال النبي صلى الله عليه وسـلم: "صدقك وهو كذوب، تعلم من تخاطب مذ ثلاثة ليال يا أبا هريرة؟" قال: لا، قال: "ذاك شيطان" [١٩].

- قراءة الآيتين الأخيرتين من سـورة البقرة، فهما كافيتان قارئهما بإذن الله من كل شـيء. عن ابن مسـعود رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "من قرأ بالآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه" [٢٠].

- والمعوذتـان يحفظان بإذن الله من الجان وعين الإنسـان. عن أبي سـعيد الخدري رضـي اللـه عنـه: "أن النبي صلى اللـه عليه وسـلم كان يتعوذ مـن الجان وعين الإنسان حتى نزلت المعوذتان فلما نزلتا أخذ بهما وترك ما سواهما" [٢١].

- الإكثار من قول (لا حول ولا قوة الا بالله) فهي بإذن الله سـبب للشـفاء من جميع الأمراض والعلل التي أيسـرها الهم، فعن أبي هريرة عن الرسـول صلى الله عليه وسـلم قال: "من قال: لا حول ولا قوة إلا بالله كانت له دواء من تسـعة وتسـعين داء أيسرها الهم" [٢٢].

- قول: (بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شئ في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليـم). ثلاث مـرات في الصباح، وثلاث مرات في المسـاء. عـن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: قال رسـول الله صلى الله عليه وسـلم: "ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السـماء وهو السميع العليم ثلاث مرات لم يضره شيء" [٢٣]. وفي رواية أبي داود "لم تصبه فجأة بلاء حتى يمسـي" أي لا يجيئه البلاء بغتة من غير تقدم

(١٩) رواه البخاري في كتاب الوكالة باب إذا وكل رجلاً فترك الوكيل شيئاً فأجازه الموكل فهو جائز، وإن أقرضه إلى أجل مسمى جاز (٢٣١١).
(٢٠) رواه البخاري في كتاب فضائل القرآن باب فضل سورة البقرة (٥٠٠٩).
(٢١) رواه الترمذي في كتاب الطب، باب ما جاء في الرقية بالمعوذتين (٢٠٥٨) وقال: هذا حديث حسن غريب.
(٢٢) رواه الحاكم في المستدرك (١/ ١٨٦) وقال صحيح الإسناد.
(٢٣) رواه الترمذي في كتاب الدعوات، باب ما جاء في الدعاء إذا أصبح وإذا أمسى (٣٣٨٨) وقال: حديث حسن غريب صحيح.

السـبب. قال: فأصاب أبان بن عثمان – راوي هذا الحديث – الفالج، فجعل الرجل الذي سـمع منه الحديث ينظر إليه، فقال له: مالـك تنظر إلي؟ فوالله ما كذبت على عثمان، ولا كذب عثمان على النبي صلى الله عليه وسلم، ولكن اليوم الذي أصابني فيه ما أصابني غضبت فنسيت أن أقولها [٢٤].

- قول (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق) ثلاث مرات في المساء ولمن نزل منزلاً.

مـن آثارها أنها حامية بإذن الله من سـم العقرب، ومحصنة من شـر الدواب والهوام الضارة. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، ما لقيت من عقرب لدغتني البارحة! فقال: "أما لو قلت حين أمسـيت: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق لم تضرك" [٢٥]. قال سـهيل (راوي الحديث عن أبي هريرة): فـكان أهلنا تعلموها، فكانوا يقولونها كل ليلة فلدغت جارية منهم فلم تجد وجعاً [٢٦].

وعن سعد بن أبي وقاص قال: سمعت خولة بنت حكيم السلمية تقول: سمعت رسـول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "من نزل منزلاً ثم قال: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم يضره شيء حتى يرتحل من منزله ذلك" [٢٧].

(٢٤) رواه أبو داود في كتاب الأدب باب مايقول إذا أصبح (٥٠٨٨)، وصححه الألباني في صحيح أبي داود ٣ (٤٢٤٤).
(٢٥) روا مسلم في كتاب الذكر والدعاء باب التعوذ من سوء القضاء ودرك الشقاء وغيره (٦٨٨٠).
(٢٦) رواه الترمذي في كتاب الدعوات باب "أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق" (٣٦٠٤) وقال: حديث حسن.
(٢٧) رواه مسلم في كتاب الذكر والدعاء باب التعوذ من سوء القضاء ودرك الشقاء وغيره (٦٨٧٨).

الفصل الثاني

العلاج بالعسل

عرف الإنسان العسل منذ القديم، واستعمله للغذاء والعلاج. فمثلاً تدل بعض الوثائق القديمة على استعمال الآشوريين للعسل في العلاج، كما استعمله الفراعنة لنفس الغرض قبل أكثر من ثلاثة آلاف سنة، وورد في أحد كتبهم وصف كامل عن الخواص العلاجية للعسل جاء فيه: "إن العسل يساعد على شفاء الجروح وفي معالجة أمراض المعدة والأمعاء والكلية، كما يستعمل في علاج أمراض العين حيث يمكن تطبيقه على شكل مراهم أو كمادات أو غسولات وداخلاً عن طريق الفم".

وفي الصين: كان الأطباء يعالجون المرضى المصابين بالجدري بدهن جلودهم بالعسل لما رأوه من إسراعه لعملية الشفاء من البثور الجلدية الناتجة عن الإصابة بالجدري.

أما الهنود القدماء: فاستعملوا العسل لعلاج بعض أمراض العيون كالساد.

وكان أبوقراط يطلي بالعسل الجروح ويعالج به الالتهابات البلعومية والحنجرية وغيرها، ويصفه كمهدئ للسعال وماص لرطوبة الصدر.

دخل العسل في العصر الروماني في صناعة العديد من أنواع المعجنات، كما كانت النساء تستخدمه في صنع منتجات التجميل [٢٨].

وجاء المسلمون بعد ذلك واتسع نطاق استعمالهم للعسل، تصديقاً لقول الله عز وجل في وصف العسل: ﴿وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتاً وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ. ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [٢٩].

وقول الرسول صلى الله عليه وسلم كما ورد عن ابن عباس رضي الله عنهما: "الشفاء في ثلاث: شرطة محجم، أو شربة عسل، أو كية نار. وأنهى أمتي عن الكي" [٣٠].

وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عليكم بالشفاءين العسل والقرآن" [٣١].

وفي الصحيحين عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: "جاء رجل إلى النبي

(٢٨) العسل شفاء لكل داء لصلاح سالم بادويلان ص٩-١٠.
(٢٩) سورة النحل آية ٦٨-٦٩.
(٣٠) رواه البخاري في كتاب الطب باب الشفاء في ثلاث (٥٦٨٠، ٥٦٨١).
(٣١) رواه ابن ماجة في كتاب الطب باب العسل (٣٤٥٢).

صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي استطلق بطنه. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اسقه عسلاً" . فسقاه، ثم جاءه فقال: إني سقيته فلم يزده إلا استطلاقاً. فقال له ثلاث مرات. ثم جاءه الرابعة فقال: اسقه عسلاً، فقال: لقد سقيته عسلاً فلم يزده إلا استطلاقاً، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "صدق الله وكذب بطن أخيك اسقه عسلاً"، فسقاه فبرئ" (٣٢).

جاء العلم الحديث مصدقاً لفوائد عسل النحل الطبية، فبينت الأبحاث دور العسل في علاج كثير من المشكلات الصحية، سيتم الحديث عنها فيما بعد.

مكونات العسل

يدخل في تكوين العسل أكثر من سبعين مادة مختلفة ومهمة للجسم؛ من بروتينات وسكريات وأملاح معدنية وفيتامينات وخمائر.

فعلى سبيل المثال يحتوي العسل على أكثر من ٧٠٪ من وزنه سكريات مختلفة، ويحتوي على فيتامينات أ، ب١، ب٢، ي٣، ب٦، ج، وحمض الفوليك، وحمض النيكوتينيك، ويحتوي على الحديد والنحاس والمنجنيز والكالسيوم والكبريت والصوديوم والفسفور، وعلى الأحماض الأمينية المهمة للجسم بكميات قليلة. ويحتوي كذلك على الخمائر المهمة في هضم النشويات والسكريات، وتساعد على إتمام العمليات الكيميائية الحيوية داخل الخلايا في يسر بالغ وفي درجة حرارة الجسم العادية، كما يحتوي العسل على كمية ضئيلة من هرمون الأنسولين (٣٣).

فوائد العسل العلاجية

يعتبر العسل من أفضل الأغذية وأنفعها للجسم، لتميزه بخواص عديدة منها، كونه:

- لطيفا على الأغشية المبطنة للقناة الهضمية.
- سريع الامتصاص لاحتوائه على السكريات الأحادية.
- لا يضر الكلى ولا يشكل عبئا عليها ولا يضر أنسجتها.
- مهدئاَ للجهاز العصبي دون ضرر.
- ذا طعم محبب ومستساغ.

(٣٢) رواه البخاري كتاب الطب باب الدواء بالعسل (٥٦٨٤)، ومسلم في كتاب السلام باب التداوي بسقي العسل (٥٧٧٠-٧١).
(٣٣) راجع: العسل شفاء لكل داء لصلاح سالم بادويلان ص٤٤-٥٥.

ولهذا وغيره يمكن استعمال العسل على نطاق واسع لكل من الوقاية والعلاج، ومن الأمثلة على استخدامات العسل العلاجية:

- علاج الجروح والحروق والتقرحات الجلدية وشفاؤها دون ترك آثار؛ وذلك لقدرة العسل على قتل الجراثيم والبكتيريا، وقدرته على إنتاج مادة الكولاجين التي تساعد في الالتئام دون تشوه أو آثار.

- يساعد العسل في علاج القدم السكرية، بوضعه على القرحات والجروح. يوجد في العسل نسبة عالية من الجلوكوز، وقليل من الأنسولين؛ مما يساعد على تغذية الجلد موضعياً مقللاً من احتمال بتر الأعضاء نتيجة للإصابة بالقدم السكرية ومضاعفاتها.

- كما بينت الدراسات أهمية العسل في علاج مشكلات الفم والأسنان ورائحة الفم الكريهة الناتجة عنها. وذلك يرجع إلى أسباب عديدة، منها: غنى العسل بمادة الفلور التي تساعد على منع تسوس الأسنان، وبالتالي الرائحة الكريهة الناتجة عن التسوس. كما أن في العسل خاصية معقمة وقاتلة للجراثيم مما يساعد على تنقية الفم من مسببات الرائحة الكريهة.

- وبينت دراسات أخرى دور العسل في علاج أمراض القرنية.

- وبينت كذلك دوره في علاج القرح الهضمية والإسهال، كما يفيد العسل في علاج المصابين بالإمساك الشديد.

- العسل والتبول اللإرادي:

ومن الاستخدامات المهمة والعلاجية للعسل: استعماله لعلاج التبول اللإرادي للأطفال بعد سن الخامسة، وخاصة في الليل، أو عندما يكون الطفل خارج المنزل. يُعطى الطفل ملعقة طعام من العسل قبل النوم، أو صباحاً إن كان لا يتحكم بالبول نهاراً، يعمل العسل بسبب خاصيته الاسموزية المرتفعة على امتصاص الماء الزائد، ويحافظ عليه مدة طويلة من الزمن إلى أن يستيقظ الطفل من نومه أو أن يعود إلى منزله. لا يشكل العسل أي خطر على الأطفال، ويعتبر طعاماً محبباً لا يكرهون طعمه، إلى جانب فوائده الأخرى المعروفة، فهو يمد الجسم بكثير من العناصر

الغذائية المهمة، وله تأثير ملين خفيف، ويسرع التمثيل الغذائي للكالسيوم، ويحافظ على الماغنسيوم مما يساعد في تحسين عملية النمو، وهذا كله يجعل منه علاجاً مثالياً للتبول اللإرادي عند الأطفال.

- يتطلب علاج التبول اللإرادي بالعسل تنظيماً لا بد أن يتبعه الطفل لحصول الفائدة، ومن ذلك: أنه لا بد من أن يعتاد الطفل على تفريغ مثانته قبل الذهاب للنوم مباشرة، مع تناول ملعقة صغيرة من العسل دون اتباعها بالماء أو أي سوائل أخرى. يعمل العسل على امتصاص الماء الزائد عن حاجة الطفل والاحتفاظ به في المعدة أثناء نوم الطفل، مما يريح المثانة في هذه الفترة.

- يمكن كذلك علاج البالغين وكبار السن الذين يكثر ترددهم على دورات المياه ليلاً، وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من العسل قبل النوم بنفس الطريقة السابقة.

- لا ينصح المصابون بداء السكري بتناول العسل وذلك لارتفاع معامل السكري فيه مما يؤدي إلى حدوث تذبذب في نسبة السكر في الدم بعد تناوله.

- ومن الاستعمالات العلاجية أيضاً: استخدامه في حالات الإصابة بالبرد واحتقان البلعوم، إذ يمتص العسل السوائل الموجودة خارج الخلايا في منطقة الحلق والبلعوم؛ مما يقلل الاحتقان في المنطقة وبالتالي الإحساس بالألم، كما يقلل من فرصة الحياة والتكاثر للجراثيم (فيروسات أو بكتريا) في الخلايا بسبب خاصيته المطهرة للجراثيم، فيعمل بإذن الله على تسريع الشفاء من نزلة البرد.

- العسل وجمال البشرة:

يُعَدُّ العسل أحد المغذيات الطبيعية المفيدة للبشرة، فهو يضفي عليها نضارة ونعومة ويقيها من الميكروبات. ولذلك يستعمل كثيراً في صناعة الأقنعة للعناية بالوجه، وذلك بخلطه ببعض المواد الأخرى، مثل الجليسرين وزلال البيض لعلاج جفاف البشرة وترطيبها، كما يمكن استعمال خليط العسل مع خل التفاح لعلاج حب الشباب، وخليط العسل مع الجليسرين والليمون لإزالة التبقعات من الجلد، واستعمال لبخة العسل [٣٤] لعلاج الخراجات.

---

(٣٤) عبارة عن ضمادة من القطن مشبعة بالعسل.

- يساعد العلاج الموضعي بالعسل على تأخير ظهور التجاعيد في الوجه، وذلك باستعماله مع مكونات أخرى مرة كل ثلاثة أيام.

- وبالنسبة للشعر، فتدليك جذوره بخليط من العسل وزيت الزيتون يساعد على تجديد خلايا فروة الرأس، وتنشيط الدورة الدموية، وإنعاش الشعر وتقويته.

- يدخل العسل الآن في صناعة كثير من مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة على هيئة كريمات لعلاج تشقق الشفاه، ولعلاج خشونة الجلد وإزالة البقع والبثور أو لتنعيم البشرة.

- ولا تزال الأبحاث مستمرة للكشف عن هذا المنجم الطبي المليء بالمعجزات الشفائية وذلك كله تصديقاً لقوله تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ، إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (٣٥).

المنتجات الأخرى للنحل

- الغذاء الملكي

وهو عبارة عن مادة غروية بيضاء اللون تُفرز من غدد في رؤوس العاملات، غني بالمحتويات الغذائية والصفات الدوائية.

- شمع النحل

وهو عبارة عن إفراز من غدد الشمع التي تقع بين حلقات البطن، يتصلب بعد جفافه على هيئة قشور تستعملها العاملات في بناء الخلية.

- سم النحل

وهو سائل عديم اللون له طعم مر وحامض، يحتوي على بعض المركبات الفعالة، التي وُجِدَ أن لها تأثيراً مسكناً للجملة العصبية المركزية، كما تنشط جهاز المناعة في الجسم.

هل هناك محاذير للعلاج بالعسل؟

قال تعالى في محكم تنزيله: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاس، إِنَّ فِيْ ذَلِكَ لآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (٣٦).

(٣٥) سورة النحل آية ٦٩.
(٣٦) سورة النحل آية ٦٩.

قوله تعالى: (يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ) يعني العسل، (فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاس): في هذه الكناية ثلاثة أقوال، يهمنا منها القول الأول، وهو: أنها ترجع إلى العسل، رواه العوفي عن ابن عباس، وبه قال ابن مسعود. واختلفوا، هل الشفاء الذي فيه يختص بمرض دون غيره، أم لا؟ على قولين:

- أحدهما: أنه عام في كل مرض. قال ابن مسعود: "العسل شفاء من كل داء". وقال قتادة: "فيه شفاء للناس من الأدواء". وقد روى أبو سعيد الخدري قال: "جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي استطلق بطنه، فقال: "اسقه عسلاً"، فسقاه، ثم أتى فقال: قد سقيته فلم يزده إلا استطلاقاً، قال: "اسقه عسلاً... إلى أن قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "صدق الله وكذب بطن أخيك" [٣٧]، ويعني بقوله: "صدق الله" هذه الآية".

- الثاني: فيه شفاء لأوجاع معينة، قال السدي: "والصحيح أن ذلك خرج مخرج الغالب". وقال الأنباري: "الغالب على العسل أنه يعمل في الأدواء ويدخل في الأدوية، فإذا لم يوافق آحاد المرضى، فقد وافق الكثيرين، وهذا كقول العرب: الماء حياة كل شيء، وقد نرى من يقتله الماء، وإنما الكلام على الأغلب [٣٨].

يتبين لنا من تفسير الآية السابقة أن العسل وإن كان فيه الشفاء للأغلب، فقد لا يناسب بعض المرضى، ومن الناس الذين لا يناسبهم العسل: مرضى السكري.

بينت الدراسات الحديثة أن معامل ارتفاع السكر بالنسبة للعسل عال جداً ومشابه تماماً للجلوكوز (سكر أحادي)، وذلك لاحتواء العسل على كميات كبيرة من السكريات الأحادية الفورية الامتصاص، والسكريات الثنائية سهلة الهضم، وسريعة الامتصاص. ولهذا فإن العسل لاينصح به لمرضى السكري إلا في حال انخفاض مستوى السكر في الدم، فيمكنهم حينئذ تناوله كإسعاف لرفع مستوى السكر والوقاية من حدوث الغيبوبة السكرية.

(٣٧) رواه البخاري وتقدم تخريجه برقم (٣٢).
(٣٨) زاد المسير في علم التفسير الجزء الرابع ص ٣٥٤-٣٥٥

الفصل الثالث

العلاج بالحجامة

المبحث الأول

تعريف الحجامة ونبذة عن الاستطباب بها محلياً وعالمياً

المبحث الثاني

الحجامة في الإسلام

المبحث الثالث

موانع ومحاذير العلاج بالحجامة

المبحث الأول

تعريف الحجامة ونبذة عن الاستطباب بها محلياً وعالمياً

الحجامة هي إحدى الممارسات الطبية القديمة التي انتشر استعمالها في العديد من المجتمعات القديمة ومنها المجتمعات العربية. وقد ثبت في الصحيحين أن رسول الله صلى الله عليه وسلم احتجم وأعطى الحجام أجره. ففي صحيح البخاري عن ابن عباس، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " الشفاء في ثلاث: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي " (٣٩).

وروى البخاري في صحيحه أن جابر بن عبد الله عاد المقنع ثم قال: لا أبرح حتى تحتجم فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "إن فيه شفاء " (٤٠). وقد احتجم الرسول صلى الله عليه وسلم في رأسه وهو محرم من شقيقة كانت به (٤١). كما أن الحجامة تعتبر جزءًا من الطب الصيني التقليدي الموجود حتى الآن. ويذكر أن العشاب الصيني جي هونج (قبل الميلاد) كان أول من استخدم الحجامة، فقد كان يقوم بتجريح المكان المقصود ثم مص الدم منه بكاسات مجهزة من قرون الحيوانات.

تعريف الحجامة

الحجامة لغة: مشتقة من الفعل حَجَمَ، أي مصَّ (٤٢)، كقولهم: (حَجَمَ الوليد ثدي أمه)، وبذلك يمكن تعريف الحجامة بأنها مص أو تسريب كمية من الدم من موضع أو مواضع معينة بغرض العلاج أو الوقاية، وهذا هو المعنى الشائع.

كما يمكن أن تكون كلمة الحجامة مشتقة من الفعل حَجَّمَ، أي: أعاد الشيء إلى حجمه الطبيعي، ومنعه من التقدم، وبذلك يكون المقصود بها تحجيم المرض أي وقفه ومنعه من التقدم، وحَجَّمَ تحجيماً: نظر شديداً (٤٣).

أما اصطلاحاً: فالحجامة الجافة تعني العلاج بالكاسات (Cupping Therapy). أما

(٣٩) رواه البخاري وسبق تخريجه هامش (٣) الفصل الثاني.
(٤٠) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحجامة من الداء (٥٦٩٧).
(٤١) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحجم من الشقيقة والصداع (٥٧٠٠-٥٧٠١).
(٤٢) القاموس المحيط للفيروزابادي ص١٠٠٧.
(٤٣) المرجع السابق.

الحجامـة المعروفة في الإســلام وعند العرب في القديم والتــي تعتمد على مص الدم من المنطقة المحجومة أو تســريبه، فيمكـن تعريفها اصطلاحاً بأنهــا: المعالجة بمص الدم أو تسريبه (Blood Letting) [٤٤].

الحجامة حديثاً

تراجعـت الحجامــة في بداية العصر الحديث، واســتغنى الناس عنهــا، وخاصة في البــلاد العربية، ليحل محلها العلاج بالطب الحديــث والعقاقير الطبية، وأنكر الناس على مســتخدمي الحجامة وممارســيها، واتهموهم بالتخلف. لكن اســتمر بعض ممارســي الحجامــة بأداء مهنتهــم التقليدية وإن كانوا غير مرخَصين قانونيــاً، أما في الصـين فإن الأطباء التقليديين لا يزالون يتمتعون بشــهرة واســعة حتــى أن المريض يُخيّر بين الطب الحديث المعتمد على الأدوية والعقاقير وبين الطب التقليدي.

وقد انتشــرت الحجامة مؤخراً كأســلوب للعــلاج بالطب البديل في الــدول الغربية وفُتحت المدارس لتعليمها. وأجريت عليها العديد من الأبحاث على أسس علمية، وأصبحت ممارستها معروفة ومنتشرة في كثير من الدول العربية والغربية.

تقوم الحجامة على: فصد الجلد وشفط الدم من أماكن معينة تختلف بحسب المرض الذي يعاني منه الشــخص. وهي تكون إما جافة أو رطبة، وتُستعمل فيها كأس أو برطمان صغير بفوهة قطرها ٥ سم، به ثقب من جانبه، موصول به خرطوم، والخرطوم له محبس.



كؤوس الحجامة



مكبس الحجامة مع أحد الكؤوس



الكأس متصل بالخرطوم ومن ثم المكبس

(٤٤) الدواء العجيب لمحمد أمين شيخو ص٧٣، ومعجزات الشفاء بالحجامة وكاسات الهواء للدكتور أيمن الحسيني ص٢٧.

أنواع الحجامة

١ـ الحجامة الجافة (Cupping Therapy): وتستعمل كشكل من أشكال العلاج الطبيعي لآلام العضلات والمفاصل.

٢ـ الحجامة الرطبة (Blood Letting): وهي التي استخدمها العرب في القديم للعلاج، وتحدث عنها الرسول صلى الله عليه وسلم.

٣ـ الحجامة المتزحلقة: وتستعمل لعلاج آلام الظهر والعضلات، ولشد الجلد المترهل، وخاصة في منطقة البطن [٤٥].

يوضع الكأس على المكان المحدد، ويُشفط الهواء من خلال الخرطوم حتى يتم تفريغ الهواء من الكأس، وتُشفط قطعة من سطح الجلد داخله، ثم يُحبَس الهواء بواسطة غلق المحبس، ويترك الكأس بهذا الوضع لمدة تتراوح من ٣-٥ دقائق، ثم يُنزع الكأس فيترك مكانه دائرة حمراء، وتسمى هذه الطريقة بالحجامة الجافة أو بكأس الهواء.



كأس الحجامة على ذراع أحد المرضى



كؤوس حجامة على ظهر مريض آخر

يضاف إلى هذه الخطوات في الحجامة الرطبة عمل شرط صغير في الجلد مكان الدائرة الحمراء، ثم يوضع الكأس مرة أخرى، ويعاد شفط الهواء وحبسه مما يؤدي إلى خروج الدم من الجرح الصغير، ثم يُفرغ الهواء تدريجياً وينزع الكأس بحرص، ويمسح الدم بقطعة من الشاش النظيف، وتُكرر العملية إلى أن يتوقف خروج الدم، يُطهّر الجرح بعدها بمطهر أو يُمسح بعسل النحل.

(٤٥) مذكرة التداوي بالحجامة لأحمد حفني ص٢.



كؤوس الحجامة وقد وضعت بعد التشريط ويظهر الدم فيها

تستعمل الحجامة لعلاج كثير من الأمراض منها:

- الصداع وخاصة الشقيقة.
- آلام المفاصل والعضلات.
- النقرس.
- متلازمة المعي المتهيج.
- الشلل النصفي.
- التبول اللاإداري لدى الأطفال الكبار.
- السمنة.
- النحافة.
- ارتفاع الدهون في الدم.
- التشنجات.
- الناسور الشرجي.
- البواسير الشرجية.
- الشرخ الشرجي.

المبحث الثاني
الحجامة في الإسلام

حث الرسول صلى الله عليه وسلم على الحجامة وبين فعاليتها في العلاج في أحاديث متعددة منها قوله: "الشفاء في ثلاث: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي" [٤٦].

وقوله: "إن فيه شفاء". يعني: الحجامة [٤٧].

وقال: "إن أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري" [٤٨].

وعن ابن عباس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "ما مررت ليلة أسري بي بملإٍ من الملائكة إلا كلهم يقول لي: عليك يا محمد بالحجامة" [٤٩].

وقد احتجم عليه الصلاة والسلام مرات عديدة ذُكرت في كتب الحديث الصحيحة، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: "أن رسول الله صلى الله عليه وسلم احتجم وهو محرم في رأسه من شقيقة كانت به" [٥٠]. وروي كذلك عن أنس بن مالك: "احتجم رسول الله صلى الله عليه وسلم في الأخدعين [٥١]. وعلى الكاهل [٥٢]" [٥٣].

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: "احتجم النبي صلى الله عليه وسلم وأعطى الذي حجمه، ولو كان حراماً لم يعطه" [٥٤].

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: "حجم أبو طيبة رسول الله صلى الله عليه وسلم فأمر له بصاع من تمر وأمر أهله [٥٥] أن يخففوا من خراجه" [٥٦].

---

(٤٦) رواه البخاري، وتقدم تخريجه برقم (٣٠).
(٤٧) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحجامة من الداء (٥٦٩٧) من حديث جابر بن عبدالله رضي الله عنه.
(٤٨) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحجامة من الداء (٥٦٩٦) من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه.
(٤٩) رواه ابن ماجة في كتاب الطب باب الحجامة (٣٤٧٩) وصححه الألباني في كتابه صحيح سنن ابن ماجة باختصار السند (٢٨٠١).
(٥٠) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحجم من الشقيقة والصداع (٥٧٠٠).
(٥١) الأخدعان: عرقان في جانبي العنق.
(٥٢) الكاهل: مقدم أعلى الظهر.
(٥٣) رواه ابن ماجة في كتاب الطب باب موضع الحجامة (٣٤٨٣) وصححه الألباني في كتابه صحيح سنن ابن ماجة باختصار السند (٢٨٠٥).
(٥٤) رواه البخاري في كتاب البيوع باب ذكر الحجام (٢١٠٣).
(٥٥) أي مواليه.
(٥٦) رواه البخاري في كتاب البيوع باب ذكر الحجام (٢٣٠٢).

واحتجمت زوجاته كذلك، فعن جابر أن أم سلمة زوج النبي صلى الله عليه وسلم استأذنت رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحجامة فأمر النبي صلى الله عليه وسلم أبا طيبة أن يحجمها. وقال: حسبت أنه كان أخاها من الرضاعة أو غلاماً لم يحتلم [٥٧].

وأفضل أيام الحجامة هي أيام السابع عشر والتاسع عشر والحادي والعشرين، لما روى أنس بن مالك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "من أراد الحجامة فليتحر سبعة عشر أو تسعة عشر أو إحدى وعشرين ولا يتبيغ [٥٨] بأحدكم الدم فيقتله" [٥٩].

وعن نافع عن ابن عمر قال: يا نافع قد تبيغ بي الدم فالتمس لي حجاماً واجعله رفيقاً إن استطعت، ولا تجعله شيخاً كبيراً ولا صبياً صغيراً، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "الحجامة على الريق أمثل، وفيه شفاء وبركة وتزيد في العقل وفي الحفظ، فاحتجموا على بركة الله يوم الخميس واجتنبوا الحجامة يوم الأربعاء والجمعة والسبت ويوم الأحد تحرياً، واحتجموا يوم الإثنين والثلاثاء فإنه اليوم الذي عافى الله فيه أيوب من البلاء، وضربه بالبلاء يوم الأربعاء فإنه لا يبدو جذام ولا برص إلا يوم الأربعاء أو ليلة الأربعاء" [٦٠].

وكان لابن عباس رضي الله عنهما غلمة ثلاثة حجامون، فكان اثنان منهم يُغِلان عليه وعلى أهله، وواحد يحجمه ويحجم أهله، وقال ابن عباس: قال نبي الله صلى الله عليه وسلم: "نعم العبد الحجام يذهب بالدم، ويخف الصلب ويجلو عن البصر". وقال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم حين عُرج به ما مر على ملإٍ من الملائكة إلا قالوا: عليك بالحجامة. وقال: "إن خير ما تحتجمون فيه يوم سبع عشرة ويوم تسع عشرة ويوم إحدى وعشرين". وقال: "إن خير ما تداويتم به السعوط واللدود والحجامة والمشي" [٦١].

وجاء في الطب النبوي لابن القيم أن الحجامة تنقي سطح البدن أكثر من الفصد، والحجامة تستخرج الدم من نواحي الجلد [٦٢].

(٥٧) رواه مسلم في كتاب السلام باب لكل داء دواء واستحباب التداوي (٥٧٤٤).
(٥٨) أي يهيج.
(٥٩) رواه ابن ماجة في كتاب الطب باب في أي الأيام يحتجم (٣٤٨٦) وصححه الألباني في صحيح ابن ماجة باختصار السند (٢٨٠٨).
(٦٠) رواه ابن ماجة في كتاب الطب باب في أي الأيام يحتجم (٣٤٨٧) وحسنه الألباني في صحيح ابن ماجة باختصار السند (٢٨٠٩).
(٦١) رواه الترمذي في كتاب الطب باب ما جاء في الحجامة (٢٠٥٣) وقال: حديث هذا حسن غريب.
(٦٢) الطب النبوي لابن القيم تحقيق بشير محمد عيون ص ٤٠.

وتستخدم كذلك علاجاً لعضة الكلب؛ وذلك بأن يشق موضع العضة ويوضع عليها المحاجم وتمص مصاً قوياً [٦٣].

ولتكتمل فائدة الحجامة لا بد من اقترانها بالتالي:

- الدعاء والتوكل على الله، والإيمان به أنه هو الشافي والمعافي، والإيمان بأن الشفاء إنما هو بأمر الله وتقديره، وليست الحجامة إلا سبباً من الأسباب التي وضعها الله وسخرها.
- الصدقة، والتي هي من النوافل التي ثبتت فائدتها في المساعدة على الشفاء بإذن الله.
- التوبة عن المعاصي والآثام.

(٦٣) الطب النبوي للإمام الذهبي تحقيق مجدي السيد إبراهيم ص١٦٣.

المبحث الثالث

موانع ومحاذير العلاج بالحجامة

- لا يمكن عمل الحجامة لمرضى السكري أو المصابين بسيلان الدم إلا تحت إشراف طبي.
- لا يمكن عمل الحجامة للمصابين بالأورام الخبيثة وخاصة سرطان الدم.
- لا يمكن عمل الحجامة للمصابين بالتهابات جلدية إلا تحت إشراف طبي، منعا لانتقال العدوى.
- يفضل عدم حجم كبار السن، وإن كان لا بد من ذلك فيفضل تقليلها قدر الإمكان.
- الحذر عند عمل الحجامة للأطفال.
- الحذر عند حجامة المرضى النفسيين وخاصة المصابين بالهياج.
- تجنب الحجامة على الشبع، وبعد الحمام مباشرة، وفي حالات الإجهاد.
- تجنب الحجامة للمصابين بالفشل الكلوي.
- الحذر عند عمل الحجامة للمصابين بالتهاب الكبد الفيروسي بنوعيه (ب، ج).
- تجنب الحجامة عند الإصابة بالحمى أو ارتفاع درجة الحرارة.
- يفضل عدم تناول طعام بعد الحجامة مباشرة، ويشرب بعدها عسل أو عصير، ويفضل تجنب تناول الأطعمة الدسمة بعدها لمدة يوم كامل والاكتفاء بالسلطة الخضراء والفواكه الطازجة.
- الحذر عند عمل الحجامة للأشخاص الذين أجريت لهم عمليات لتغيير صمامات القلب.
- الحذر عند حجامة المصابين بفقر الدم، والتقليل من عدد كؤوس الحجامة قدر الإمكان.
- تجنب الحجامة للحامل، وخاصة في الأشهر الأولى وعلى البطن أو الحوض.
- التأكد من عدم انخفاض ضغط الدم قبل عمل الحجامة.
- التهيئة النفسية للمحجوم قبل البدء بها.
- تجنب الحجامة بعد التبرع بالدم مباشرة.
- لا بد من الستر أثناء الحجامة، وأن تكون حجامة النساء بواسطة محرم أو امرأة متمرنة [٦٤].

---

(٦٤) المرجع السابق.

إرشادات ونصائح لما بعد الحجامة

ينصح المحتجم بالراحة الجسدية والنفسية بعد الحجامة، وبتجنب الأطعمة الدسمة، والاكتفاء بالفاكهة والخضروات لمدة يوم أو يومين.

الفصل الرابع

العلاج بالإيحاء (التنويم المغناطيسي)

المبحث الأول

لمحة تاريخية

إن العـلاج بالإيحاء أو التنويم المغناطيسـي موجود منذ القدم، فقد تعود الناس على علاج بعض مشكلاتهم الصحية والنفسية ومحاولة التخلص منها بالدخول في حالة من الاسترخاء العميق والإيحاء لأنفسهم بأن أمورهم ستتحسن بإذن الله قريباً.

سجَّل التاريخ المحاولاتِ الأولى للعلاج بالتنويم المغناطيسي من قبل معالج محترف فـي القرن السـابع عشـر، وذلك عندما حـاول الطبيـب الألماني فرانس ميزمـر (Frans Mesmer) عام ١٧٧٨م معالجة مرضاه في مدينة باريس بفرنسا بوضعهم في حوض مبطـن بالحديـد والمغناطيس، وكان يدور حولهم ويشـير إليهم بقضيـب معدني يحمله بيده. تمكن ميزمر من شفاء كثير من مرضاه بهذه الطريقة، وذاع صيته في جميع أنحاء أوروبـا، وقصده كثير من المرضى للعـلاج، وحاول زملاؤه الأطباء تقليـده فلم يُوَفَّقوا للنجـاح الـذي أحرزه، فانتابتهم الغيرة، ووشـوا به إلى القضـاء فكُوِّنت لجنة للنظر في أمـره، واعتُبِرَ مُخْطِئـاً في ادِّعاءاته ومفترياً. واسـتنتجوا بعد المحاكمة أن الشـفاء الذي حصل للمرضى المعالجين بطريقة ميزمر كان مجرد تخيلات.

اسـتمر الاهتمام بالعلاج بالتنويم المغناطيسـي على الرغم من إدانة الطبيب ميزمر، وفي الفترة الزمنية (١٧٨٥–١٨٦٠م). استعمل الطبيب البريطاني جيمس برايد (James Braid) أسـلوب تركيز النظر على المعالج، أو على شـيء آخر لإحـداث الغفوة المصاحبة للتنويم المغناطيسي، ووضـع الاسم (Hypnosis) لطريقته في العلاج وهذه الكلمة تعني النوم باللغة اللاتينية. حاول الدكتور برايد فيما بعد تغيير هذا الاسـم واسـتعمال اسـم (monoeidism) أي التركيز على فكرة واحدة، لكن الاسـم الأول هو الذي بقي ولا يزال يُسـتعمل حتى الآن. أجـرى الطبيب برايد آلافاً من العمليات تحـت تأثير التركيز العقلي العميق والاسترخاء دون الحاجة لاستعمال البنج.

وفـي الهنـد، قـام الطبيـب جيمـس إيسـديل (James Esdalie) بإجـراء العمليـات الجراحيـة لكثير من المرضى باسـتعمال التنويم المغناطيسـي لإزالة الإحسـاس بالألم،

ولا تـزال كثيـر من العمليات تُجـرى في الهند حتـى الآن تحت تأثيـر التخدير بالتنويم المغناطيسي، وخاصة في جراحة العين.

واسـتمر العمل بالتنويم المغناطيســي بجهود فردية إلى أيام الحرب العالمية الأولى، حين أُدرِجَ ضمن الطرق العلاجية النفســية بعد جهود قام بها المعالج النفســاني إرنست سيميل (Eenest Simmel).

وأخيراً جـاء الدكتور ميلتون إريكســون (Milton Erickson) (١٩٠١– ١٩٨٠م) الذي تمكن من التغلب على الإعاقة التي أصابته بسبب شلل الأطفال بالتنويم المغناطيسي الذاتــي، ومن ثمّ قرر مســاعدة الناس على التغلب على مشــكلاتهم النفســية والعضوية بالتنويم المغناطيسي، وطوَّره ووضع أسسه.

واليوم يعتبر العلاج بالتنويم المغناطيســي معترفاً به في كثير من البلدان وأُنشِــئَت معاهد وكليات لدراسته وإجازة العاملين به.

كيف يعمل العلاج الإيحائي؟

إن التفسير العلمي للعلاج الإيحائي يكمن في أمور عديدة، منها:

- الرابطة القوية والفعالة التي تحدث بين الطبيب والمريض.
- التنفس العميق الذي يمد الجسم بكميات وافرة من الأكسجين المهم لحيوية الخلايا وراحتها.
- الاسترخاء العميق الذي يساعد المريض على التخلص من التوتر المؤلم.
- حصر التركيز في أمور معينة، كصوت الطبيب أثناء الجلسة العلاجية.
- الإيحاءات الإيجابية المتكررة التي تثبت في عقل المريض.
- موافقــة المريض المبدئيــة على العلاج، واتفاقه مع الطبيب علــى ماهية الاقتراحات والإيحاءات التي ستعطى أثناء فترة العلاج.

المبحث الثاني

ما هو العلاج الإيحائي؟

يمكـن تعريف العلاج الإيحائي أو (التنويم المغناطيســي) بأنـه: القدرة على التركيز العميـق على هـدف ما، ومن ثَمَّ العمل على تحقيقه. ويكون ذلـك بالوصول إلى حالة من الاســترخاء العميق والتركيز، مشــابهة لما يحصل أثناء أحلام اليقظة، وأثناء ذلك يتفتح العقل الباطن لتقبل ما يقال له من اقتراحات وإيحاءات.

يعمـل المعالِـج أثناء جلســة العـلاج الإيحائـي على الوصــول بالمريض إلــى حالة من الاســترخاء العميق والغشــوة، متجاوزاً بذلك العقل الواعي أو الظاهر؛ وبذلك يجعل قبول الإيحاءات والاقتراحات أكثر يسراً وسهولة. وبترديد هذه الإيحاءات عدة مرات في الجلسة ولعدة جلسات يجعل تأثيرها ثابتاً وباقياً على الرغم من مرور الأيام والشهور والسنين.

وعلى الرغم من أن المعالِج يمكنه تخطي العقل الواعي والوصول إلى اللاواعي، فهذا لا يعني أن المريض يلزمه قبول الاقتراحات جميعها وعدم رفض أي منها، بل إنه يستطيع أن يميـز بين المفيد والضار، ويمكنه أن يرفض ما يخالف مبادئه وأخلاقه. وهكذا فإنه لا يمكن التأثير على أي إنســان بجعله يقوم بأعمال لا يرغبها تحت تأثير العلاج إن كان لا يرغـب بها. وكذلـك فإنه لا يمكن إجباره على قول كلام لا يرغـب به. أو إعطاء معلومات أو أســرار لا يرغب بإفشــائها. كما أن العلاج الإيحائي لا يعتبر طريقة ســهلة لإجبار أي شخص على قول الحقيقة، فالكاذب كاذب بالتنويم ودونه.

إن التنويم المغناطيسي هو دائماً تنويم ذاتي، فالمريض تحت تأثير الاسترخاء يسمح لعقلـه اللاواعـي بعمل بعض التغييـرات بناءً علـى الاقتراحات والإيحـاءات التي يُلقيها المعالج أثناء الجلســة. هذه الاقتراحات الإيجابيـة التي يتم الاتفاق عليها بين الاثنين أثناء الجلسة التحضيرية قبل البدء بالعلاج.

وهـذا يعنـي أن العلاج بالإيحـاء يُعتبرُ عمـلاً جماعياً يقوم به أعضــاء الفريق، ولنجــاح هذا العمـل والوصول إلى الهدف المحدَّد لا بدَّ من تعــاون عُضوَي الفريق وهما المعالِج والمعالَج، ولا يتم ذلك إلا بالتوصل إلى تكوين رابطة عميقة بين الطرفين [٦٥].

ولا تقتصــر المعالجة بالإيحاء على شــخص دون آخر، فجميـع الناس لديهم القابلية للوصــول إلــى حالة مـن الاســترخاء تمكنهم الاســتفادة مـن الإيحــاءات والاقتراحات

---

(٦٥) Basic Course Student Manual. The National Board of Professional and Ethical Standards Hypnosis Education and Certification 2002. pages 4–5

الإيجابيـة، لكن هذه القابلية تتفاوت من شـخص لآخر. فمثـلاً هناك قرابة من ٥-١٠٪ أشـخاص حساسـون جداً للتنويم، بحيث يمكنهم التعرض للعمليـات الجراحية الكبرى تحـت تأثير تخدير التنويم المغناطيسـي فقـط، وآخـرون (٢٥-٣٠٪) يمكن تصنيفهم بأنهم قليلو الحساسـية، ويقع الأغلبية من البشـر في الفئة ذات الحساسـية المتوسـطة للتنويم المغناطيسي.

نقاط مهمة يجب الإشارة إليها

- لا يسيطر العلاج الإيحائي على العقل، فلا توجد قوة تجعل الإنسان يقوم بأعمال لا يرغـب القيـام بها تحت تأثير الإيحـاء، وهو لا يود القيام بها مـن دونه. كما أن العلاج الإيحائي لا يُضعف إرادة الشخص المعالج ولا يُخضعه لتأثير معالجه.

- إن العلاج الإيحائي ليس شـعوذة. وهو يقوم علـى مبادئ علمية واضحة، تدرس في مدارس ومعاهد، ولا يمكن أن يقوم به إلا شخص مجاز.

- لا يسـتند الشـفاء الناتج عن العلاج بالإيحاء على التأثير النفسـي للمعالِج، وإنما على التغيير الحاصل في العقل الباطن الناتج عن رغبة المريض بالشفاء، وتركيزه الشـديد على تحقيق هدفه، وإن كان للثقة بالمعالج دورها في الوصول إلى الهدف المرجو.

- لا يحتـاج المريـض المعالـج إلـى النوم لإتمام جلسـة العـلاج بنجـاح، وإنما فقط للاسـترخاء العميق، ولكن إن حصل واسـتغرق المريض بالنوم فهذا لا يؤثر على نجاح الجلسة.

- لا يمكن ترك المريض تحت تأثير التنويم المغناطيسـي إلى الأبد أو لوقت طويل، إذ إن المريض إما أن يسـتيقظ من الغفوة المغناطيسـية، أو أن يستسلم إلى النوم عند توقف المعالج عن الاستمرار في كلامه وإيحاءاته [٦٦].

(٦٦) نفس المرجع السابق ص١١-١٢.

المبحث الثالث

الأشخاص الذين لا يمكن علاجهم بالإيحاء

كل إنسان يمكن علاجه بالإيحاء، سوى الفئات التالية:

- الأطفال تحت سن أربع سنين، وذلك لعدم قدرتهم على التجاوب والتركيز.
- المتخلفون عقلياً بمستوى فكري يقل عن ٧٠٪.
- المرضى النفسيون كالمصابين بالفصام أو الهوس؛ وذلك لضعف الرابطة بين الطبيب والمريض، ولعدم القدرة على التجاوب.
- المصابون بالشك المرضي؛ وذلك لانعدام الثقة الأمر الذي يضعف الرابطة بين الطبيب والمريض.
- كبار السن أي من هم أكثر من ثمانين سنة [٦٧].

يحتاج الأطفال في الفئة العمرية من (٤-١٢ سنة) إلى عناية خاصة أثناء العلاج الإيحائي؛ وذلك لصعوبة متابعتهم للإيحاءات والاقتراحات التي تملى عليهم أثناء العلاج، ولذلك يشترط في المعالج الذي يعمل على علاج الأطفال أن يحصل على تدريب خاص في التنويم المغناطيسي للأطفال.

وكذلك هي الحال عند التعامل مع المدمنين أو كبار السن، فلا بد من معاملتهم معاملة خاصة واستعمال طرق معينة لعلاجهم.

---

(٦٧) نفس المرجع السابق ص ١٣٠.

المبحث الرابع

التفاؤل والتفكير الإيجابي

إن للتفاؤلِ أثراً كبيراً على نفسية الإنسان وقدرته على الاستمرار في الحياة. فعلى الرغم من تعرضه لكثير من المشكلات النفسية والصحية والمالية و الاجتماعية. وعلى الرغم من أن الإنسان مخلوق ضعيف، فإن له القدرة على تذليل كثير من المصاعب عند اعتماده على الله وإحسانه الظن به، ومن ثم التفاؤل، ففي الحديث القدسي الذي رواه النبي صلى الله عليه وسلم عن ربه: " يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني " [٦٨]، وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يعجبه الفأل الحسن، وأنه نهى عن الطيرة وهي التشاؤم، عن أنس بن مالك أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " لا عدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل: الكلمة الحسنة، الكلمة الطيبة " [٦٩]، وغير ذلك مما ورد من الأحاديث.

وبالطريقة نفسها يمكن استعمال التفاؤل في تكوين الاقتراحات والإيحاءات التي تُعطَى للمرضى أثناء جلسات العلاج الإيحائي، وهنا تكون الاقتراحات أقوى وأكثر قدرة على الوصول للعقل الباطن وإحداث التغييرات المطلوبة من الاقتراحات المبنية على التشاؤم أو السلبية. فمثلاً، بالنسبة لنصائح الامتناع عن التدخين، نسمع كثيراً سواء في الإعلان المرئي أو في المجتمعات ونقرأ عن التأثيرات الضارة للتدخين وأنه يسبب سرطان الرئة وأمراض القلب والرئتين، وعلى الرغم من ذلك يستمر المدخنون في تدخينهم، غير مبالين بالنصائح وضاربين بها عرض الحائط، أو أنهم غير قادرين على العمل بها لعدم وصولها إلى العقل الباطني وثبوتها فيه. ولهذا يتضايق المدخن من أي ملاحظة أو نصيحة تُعطى له من الأشخاص المقربين إليه أو غيرهم، فهو قد سئم من النصائح والتحذيرات التي لم تقده إلى نتيجة. ولذلك فبدلاً من زيادة العبء عليه بجعله يرفض مجدداً النصائح المفيدة، يمكن إسداء النصيحة له بطريقة إيجابية وخاصة تحت تأثير العلاج الإيحائي وذلك بقولنا له مثلاً : " كل يوم تمتنع فيه عن التدخين ستشعر بأنك أفضل وأحسن من اليوم الذي قبله، وبأنك سعيد لقرارك هذا ولقدرتك على

---

(٦٨) متفق عليه رواه البخاري في كتاب التوحيد باب قوله تعالى (ويحذركم الله نفسه) (٧٤٠٥)، ورواه مسلم في الذكر ب: فضل الذكر (٢٦٧٥).

(٦٩) رواه مسلم في كتاب السلام باب الطيرة والفأل، وما يكون فيه الشؤم (٢٢٢٣،٢٢٢٤)، واللفظ له، ورواه البخاري بنحوه، في كتاب الطب باب الفأل (٥٧٥٦).

التوقف عن التدخين". وذلك بدلاً من القول: "التدخين مضر للصحة ويسبب كثيراً من الأمراض" (٧٠).

إن الاقتراحات والإيحاءات هي بداية السلسلة التي توجه حياتنا، سواء كانت هذه الإيحاءات سلبية أو إيجابية. فإذا كانت إيجابية وجهتنا للأفضل وللأمام، أما إذا كانت سلبية فهي تشدنا إلى الوراء، وتوقعنا في كثير من المشكلات والعواقب الوخيمة (٧١).

تعمل الإيحاءات على بناء شخصياتنا وتوجيه أفعالنا منذ الصغر، وذلك بسبب ثبوتها في اللا شعور عند تكرارها مراراً من قبل الوالدين أو المربين.

لنأخذ مثلاً على ذلك: عندما تضع الأم لطفلها صحناً مملوءاً بالطعام يومياً، وتجبره على التهام جميع ما فيه، بغضِّ النظر عن كونه زائداً عن حاجته أم لا، وتردد عليه دائماً: لا بد من أن تنهي كل ما بصحنك ولا ترم بأي جزء منه، فهناك أطفال كثيرون بحاجة لهذه اللقيمات التي ترمي بها في القمامة. إن كلام الأم صحيح، فهناك كثير من الأطفال في العالم يعانون من المجاعة، لكن غصب الطفل على أكل ما يزيد عن حاجته بوضع كميات كبيرة من الطعام في طبقه وأمره بالتهامها لا يحل مشكلة الجوع، ولكن يؤدي إلى تأصيل عادة سيئة عند الطفل وهو حرصه على الاستمرار في الأكل مستقبلاً حتى وإن أحس بالشبع، وهذا يؤدي لإصابته بالسمنة بسبب زيادة الأكل عن حاجته.

لنتخيل كيف سيكون الوضع لو أن الاقتراحات والإيحاءات من الوالدة كانت كالتالي: "تناول طعامك حتى تحسَّ بالشبع، ثم توقَّف، ولا تشعر بالضيق لبقاء بعض الطعام في طبقك" وذلك مصداقاً للأثر القائل: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع" أي لا نُتخم أنفسنا بالطعام، ونتوقف حال الإحساس بالشبع. وقد روي أن الشافعي قال عن الفائض عن الحاجة والمتبقي من الطعام بعد الشبع: "ارم به للكلب خير من أن تؤذي به نفسك".

إن للتفاؤل والتفكير الإيجابي والإيحاءات المبنية على أساسهما أثر كبير على حياة الإنسان، ويمكن الحصول على هذه الإيحاءات من الكتب أو الأشرطة الخاصة بذلك أو باستعمال التنويم الذاتي، أو من الأشخاص المهتمين بهذه الأمور والذين تمكنوا من تحقيق أهدافهم وتغيير حياتهم للأفضل باستعمال الطرق الصحيحة، ويكون ذلك بالقدرة على الوصول للحلقة المفيدة من الاقتراحات والوصول إلى الهدف، ثم اقتراحات أخرى إيجابية وتحقيق أهداف أخرى وهكذا.

---

(٧٠) Basic Course Student Manual، The National Board of Professional and Ethical Standards Hypnosis Education and Certification page 6

(٧١) Hypnosis and The Power of Positive Thinking، Dr. Brady، 1997 ،1st edition، pages 96–97

المبحث الخامس

ما الذي يمكن للعلاج بالإيحاء أن يقدمه لنا؟

انتشر العلاج بالإيحاء بشكل كبير وواسع في الغرب، وصار كثير من الناس يلجؤون للمعالجين بهذا الأسلوب عندما يفشل الطب التقليدي في تحقيق الشفاء، وفي أحيان كثيرة، يذهب الشخص المريض أو المصاب بمشكلة نفسية إلى المعالج مباشرة دون المرور بالطبيب؛ وذلك لثقتهم الكبيرة بهذا النوع من العلاج، أو لغلاء الطب التقليدي، أو لعدم تماثلهم للشفاء بواسطة العقاقير الطبية؛ وذلك في الأمراض المزمنة مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض التي لا يمكن شفاؤها وإنما التحكم بأعراضها.

بينت الدراسات أن أغلب طالبي العلاج بالتنويم المغناطيسي يلجؤون إليه لعلاج الحالات التالية:

- للتخلص من السمنة والوصول إلى الوزن الطبيعي.
- للتخلص من عادة التدخين.

يمثل هذان السببان قرابة ٩٠٪ من إجمالي الاستشارات للمعالجين بالإيحاء الذي أثبت فعاليته بشكل كافٍ لعلاج هذين السببين.

- للقضاء على التوتر والقلق.
- للتخلص من بعض أنواع الرهاب مثل الرهاب الاجتماعي والخوف من الظلام.
- للتخلص من الآلام وخاصة المزمنة منها، مثل ألم السرطان أو الصداع النصفي.

تصنيف الحالات التي تستجيب للعلاج بالتنويم المغناطيسي

أولاً- تطوير الذات

وذلك مثل:

- تحسين الذاكرة.
- تطوير القدرة على حل المسائل الحسابية.
- تحسين القدرة على الإلقاء.
- تطوير القدرة على الدراسة وزيادة الرغبة بها.
- زيادة الجَلَد والرغبة بأداء الأعمال والواجبات.

- الاستفادة من الوقت والمقدرة على اغتنامه.
- تحسين القدرة على الخطابة وزيادة الثقة بالنفس أمام الجمهور.
- إيجاد الحوافز المهمة لدفع عجلة الحياة نحو الأفضل.

ثانياً ـ التخلص من العادات السيئة

وذلك مثل التوقف عن:

- مص الإصبع.
- قضم الأظافر.
- التأتأة.
- التبول الليلي.
- التسويف.
- الوسواس القهري.
- القلق المرضي.

ثالثاً ـ علاج حالات الإدمان

مثل علاج الإدمان على:

- المخدرات.
- الخمور.
- التدخين.
- مشاهدة التلفزيون والأفلام والانترنت.
- ألعاب الفيديو والانترنت.

رابعاً ـ علاج حالات الرهاب والخوف المرضي وبعض الأمراض النفسية

مثل:

- الخوف من الأماكن المغلقة.
- الرهاب الاجتماعي.
- الخوف من المناطق المرتفعة.
- الخوف من المصاعد والسلالم المتحركة.
- الخوف من ركوب الطائرات.

- الخوف من السباحة.
- الخوف من الحيوانات.
- الخوف من طبيب الأسنان.
- التوتر والقلق.
- كمساعد في علاج الاكتئاب.
- نوبات الهلع.
- توتر ما بعد الحوادث (Post–traumatic stress syndrome).

خامساً- علاج الأمراض العضوية

- علاج بعض أشكال الصداع مثل: الصداع التوتري أو الشقيقة.
- علاج بعض حالات الألم المزمن مثل: الألم الناتج عن الإصابة بالسرطان، وآلام الظهر المزمنة.
- علاج بعض أمراض الجهاز الهضمي، كمتلازمة المعي المتهيج وكمساعد في علاج القرحة الهضمية.
- إنقاص الوزن وما لذلك من فائدة علاجية ووقائية لكثير من الأمراض، كداء السكري وارتفاع ضغط الدم وآلام المفاصل وغيرها.
- التحفيز على القيام بالأنشطة البدنية والرياضة والاستمرار بها، وما لذلك من دور علاجي ووقائي لكثير من الأمراض.
- تغيير طبيعة الحياة، والتوجه لحياة صحية خالية من مسببات الأمراض كالتدخين والخمور وتناول الأطعمة الدسمة، والحياة غير النشطة.
- تحسين الصحة النفسية والجسدية بشكل عام.
- حل بعض المشكلات الجنسية لدى الزوجين، وزيادة القدرة على الاستمتاع الجنسي بينهما.
- المساعدة على التخلص من أو التأقلم مع مشكلة الطنين المزمنة.
- تحسين الدورة الدموية ودور ذلك في علاج بعض الأمراض مثل: الشقيقة، والعرج المتقطع وكعامل مساعد في علاج القدم السكرية.
- المساعدة في علاج الأمراض المزمنة التي تتطلب الالتزام بالحمية وممارسة التمارين الرياضية كداء السكري.

المبحث السادس

الأمراض التي لا يمكن علاجها بالإيحاء دون اللجوء للطب الحديث

ذكرنا في الفصل السابق بعض الحالات المرضية والمشكلات الصحية التي يمكن حلها أو علاجها بالإيحاء، وهنا نذكر الأمراض والحالات التي لا يمكن علاجها بهذه الوسيلة. ومن هذه الأمراض:

- الأمراض الناتجة عن الإصابة بجرثومة كالبكتيريا والفيروسات، أو الطفيليات وذلك كالتهاب اللوزتين أو الأذنين، أو الصداع الناتج عن التهاب الجيوب الأنفية، أو الالتهاب الرئوي أو التهاب السحايا.

- الأورام سواء كانت حميدة أو خبيثة: على الرغم من أن الإيحاء يستعمل لعلاج الآلام المزمنة الناتجة عن الإصابة بالأورام، إلا أنه لا يمكن الاكتفاء به، ولا بد من الأخذ بالأسباب الأخرى للعلاج، فمثلاً في حالة الشخص الذي يشتكي من ألم في رأسه بسبب وجود ورم داخل الجمجمة، يعتبر اللجوء للعلاج بالإيحاء خطراً عليه إن لم يصحبه علاج جذري للمشكلة، وهو التخلص من الورم سواء بالجراحة أو العقاقير الكيميائية؛ لأن الورم يمكن أن يكبر وينتشر ويضغط على المناطق الحساسة في المخ كالأعصاب البصرية فيؤدي للعمى أو للشلل، وهكذا.

- الأمراض الناتجة عن قصور الأعضاء، كهبوط القلب أو الفشل الكلوي أو الكبدي.

- الأمراض الناتجة عن قصور الغدد الصماء، كداء السكري ونقص هرمون الغدة الدرقية.

- الأمراض النفسانية كالهوس والفصام والاكتئاب الشديد. أما بالنسبة للأمراض النفسانية الأخرى كالرهاب والتوتر؛ فيمكن علاجها باستعمال الإيحاء بعد عرض المشكلة على الطبيب النفساني.

- الأمراض الناتجة عن نقص بعض العناصر الغذائية كفقر الدم الناتج عن نقص الحديد، أو الكساح الناتج عن نقص الكالسيوم وفيتامين (د).

- الأمراض الوراثية كمتلازمة داون، أو التشوهات الخلقية.

- الأمراض الجراحية كالحصوات المرارية أو البولية أو التهاب الزائدة الدودية.

• المشكلات الجراحية الناتجة عن التعرض لبعض الحوادث كالحرائق أو حوادث المرور.

• عيوب النظر كالطول أو القصر أو انحراف محور العين.

الآثار الجانبية للعلاج بالإيحاء

يعتبـر العـلاج الإيحائـي خطيراً فـي أيدي غيـر الأطبـاء والمجازين للعـلاج به. إن الأمـراض التي يمكن علاجها بالإيحـاء تعتبر محدودة إذا قورنـت بالأمراض الأخرى، والتـي لا يمكن علاجها بواسـطته. يخطـئ أحياناً بعض المعالجين مـن غير ذوي الخبرة باتخاذ قرار للعلاج بالإيحاء لحالات لا تسـتجيب له، فتتدهور الحالة الصحية وتسـوء حالة المريض، وهذا بسـبب عدم الوصول إلى التشخيص الصحيح، ومن ثم عدم اختيار الخط الصحيح للعلاج.

لنأخذ مثلاً لذلك: مريض مصاب بالوسواس القهري، لجأ إلى أحد المعالجين بالإيحاء من غير الأطباء، وتلقى جلسات عديدة، وهو يعتقد أنه يسير في الطريق الصحيح، ولكن للأسف ساءت حاله، ولم يستفد إلا الأذى وخسارة المال من ذلك المعالج.

ولهـذا وغيره من الأسـباب ننصح المريض الراغب في العلاج الإيحائي باستشـارة طبيبه قبل اللجوء إلى معالج نفساني أو بالإيحاء غير مجاز في الطب.

الفصل الخامس
العلاج بالإبر الصينية

ما هي الإبر الصينية ولم سميت بهذا الاسم؟

الإبـر الصينية هي إبر رفيعة جداً تغرز في أماكن محددة من الجسـم؛ لعلاج بعض الأمراض أو للوقاية منها.



الصينيون أول من استعمل الإبر للعلاج، وكان ذلك منذ أكثر من ألف عام.
يعتقد الصينيون أن الإبر تعمل على إعادة التوازن في الجسـم، وأن الطاقة (تسـمى باللغـة الصينية " تشـي ") تسـير فـي مسـارات متعددة مختلفة في جسـم الإنسـان، ولأسـباب غير معروفة، فإن بعض المسـارات تصـاب بخلل ما؛ فيتأثر سـريان الطاقة، ويمكن إعادة التوازن بغرز الإبر في مواضع معينة من هذه المسـارات. وفي بداية الأمر كان هنـاك حوالـي ٣٦٥ نقطة متفرقة في الجسـم لغرز الإبر، لكن عـدد هذه النقاط زاد كثيراً مع تطور العلاج.

تعتمـد نتيجة العلاج على مكان غرز الإبرة، وعلـى الزاوية التي تغرز فيها، ويحتاج الممـارس إلى تدريب عميق للوصول إلى مسـتوى معقول في الممارسـة. تتمركز النقاط العلاجية في أماكن غير مؤذية، ولا يسـتعمل الطبيب عادة أكثر من سـت نقاط في المرة الواحدة، والإبرة المسـتعملة عادة تكون بطول ٥ سـم، يدخل نصفها في الجسم، ويبقى النصف الآخر خارجاً ليمسك به الطبيب.

يصنــع الجــزء الذي يدخل في الجســم مــن حديد مــرن، ويكون مدبب الــرأس، أما النصــف الآخر وهو المقبض، فيصنع من ســلك فضي ملفــوف يمكن الطبيب من تحريك الإبرة بسهولة.

يتــم في بعض أنواع المعالجة إدخال الإبرة إلى مســتوى أعمق من الجلد، لتصل إلى النســيج المغطِّي للعظم، وهذه الطريقة تُســتعمل في الحالات المزمنة، وفائدتها تكمن في إدخال عدد أقل من الإبر في الوقت الواحد.

تســتعمل الإبر الطويلة أحياناً بشــكل مــواز للجلد؛ لتحفيز عدة نقــاط تقع على خط واحــد في الوقت نفســه. وهناك الإبر القصيــرة ذات الرأس المثلث والتــي تدخل بحركة معينــة لإخراج نقاط من الدم، وهناك أيضاً الإبر الصغيرة جداً، والتي لا يزيد طولها عن ٩ ميلليمترات، وتخترق طبقات الجلد الســطحية وتُترك هناك لعدة أيام أو أسابيع مثبتة بشريط لاصق لتحفيز طويل الأمد.

طريقة إدخال الإبر

تنظف المنطقة المراد علاجها بمسحها بالكحول، ثم تفرك باليد برفق ثم تُدخل الإبرة بســرعة وخفــة وتترك لمدة تتروح مــن ١٥-٢٠ دقيقة، ثم ترفع. يمكــن إدخال عدة إبر فــي وقــت واحد على النقاط المحــددة، أو تُدخل إبرة واحــدة ثم تُنزع ليُعــاد إدخالها في نقطــة أخرى وهكذا. تُحرك الإبرة بعد إدخالها بطرق معينة، مثل إدارتها بشــكل دائري، أو بجعلها تهتز هزات بسيطة متتابعة.

وبالإمكان استبدال الإبر في بعض الأحيان بالضغط المباشر على النقاط المحددة، ويمكن أحياناً استعمال تيار كهربائي رفيع لزيادة التأثير العلاجي. لا توضع عادة أي مادة كيميائية على الإبر قبل غرزها، وإنما يكتفي بتأثيرها المباشر على النقاط المحددة من المسارات.

الحالات التي تُستعمل فيها الإبر الصينية

اســتُعملت الإبــر الصينية بنجاح في عــلاج الآلام وخاصة المزمنــة منها، وأمكن في كثير من الأحيان الاستغناء عن المسكنات التي يمكن أن تسبب الكثير من الآثار الجانبية. وقد أُجريت الكثير من الدراســات لإثبات فاعلية الإبر الصينية في علاج الألم، وأظهرت النتائــج أن الذين عولجوا بالإبر الصينية قلت آلامهم بنســب ذات دلالة إحصائية عالية.

والآن تُستعمل الإبر الصينية لعلاج آلام الظهر والرقبة، ولعلاج الصداع والصداع النصفي، ولتخفيف آلام الولادة أو ما يسمى الولادة دون ألم، ولتخفيف آلام المفاصل وتشنج العضلات.

تُستعمل الإبر الصينية كذلك للمساعدة في علاج الإدمان، والإقلاع عن التدخين، وتخفيف الوزن. كما أنها مفيدة في علاج التوتر والقلق والاكتئاب. ولها دور فعال في تخفيف الغثيان وخاصة المصاحب للحمل عندما يكون هناك حذر من استعمال الأدوية المضادة للغثيان.

تختلف مدة العلاج اللازمة وعدد الجلسات من شخص لآخر، وعادة تحتاج المشكلات المزمنة لعدد أكبر من الجلسات، قد يصل إلى ثلاث جلسات أسبوعياً، ولمدة طويلة قد تصل إلى عدة أشهر. أما للوقاية من الأمراض ولتحسين الصحة النفسية فإن أربع جلسات في السنة تكفي للوفاء بالغرض.

الحالات التي لا يمكن فيها استعمال الإبر الصينية

هناك بعض الأمراض لا يمكن معها استعمال الإبر الصينية وذلك مثل:

- الأمراض الناتجة عن خلل في الغدد.
- الأمراض المعدية والطفيلية.
- في حالات الفشل العضوي مثل: هبوط القلب والفشل الكلوي وتليف الكبد.
- الأمراض النفسية الشديدة مثل: الفصام والهوس.
- وأخيراً الأمراض التي تحتاج لتدخل جراحي.

الآثار الجانبية للعلاج بالإبر الصينية

ليس هناك آثار جانبية خطيرة للعلاج بالإبر الصينية، وخاصة مع استعمال الإبر الحديثة التي تستعمل لمرة واحدة فقط؛ وبذلك حدت من العدوى بالأمراض الناتجة عن عدم كفاية التعقيم بعد كل استعمال.

يمكن أن يحدث تدمير لبعض الأنسجة كالأوردة أو الأعصاب عند إدخال الإبرة، ولذلك لا بد من أن تتم المعالجة بأيد خبيرة وماهرة، وأن يكون المعالج عارفاً بالتشريح الجسماني وبالمناطق الحساسة.

يعمل العلاج بالإبر الصينية على إسكات الألم وتهدئته، فيعتقد المريض أن حالته تحسنت، بينما هي في الحقيقة على حالها أو أنها ساءت، وهذا قد يسبب أضراراً كبيرة، فمثلاً في حالة ألم الظهر المصاحب للسرطان، فالعلاج بالإبر يخفف الألم فيترك المريض العلاج معتقداً أنه قد شفي بينما يكون الورم مستمراً في نشاطه وانتشاره.

هل يعتمد التأثير العلاجي للإبر الصينية على الاقتناع النفسي؟ وهل هناك أمور لابد منها لحصول التأثير العلاجي؟

لا يعتبر الاقتناع بالعلاج عاملاً في حدوث التأثير العلاجي، فقد أجريت الدراسات على الحيوانات التي استفادت من العلاج بالإبر الصينية على الرغم من أنها لا تعي ماهية العلاج.

نصائح لما قبل وبعد الجلسات العلاجية

- تجنب أكل الوجبات الدسمة قبل الجلسة العلاجية مباشرة أو بعدها.
- تجنب القيام بمجهود عضلي كبير لمدة ست ساعات بعد الجلسة.
- تنظيم الوقت بحيث يمكن للمتعالج أخذ قسط من الراحة بعد الجلسة، وخاصة من الأعمال التي تتطلب التركيز الذهني.
- الاستمرار بأخذ العلاجات والأدوية الموصوفة بواسطة الطبيب.
- عمل مفكرة للاستجابة للجلسات العلاجية، واطلاع المعالج عليها لمعرفة مدى الاستجابة للعلاج ودرجة التقدم به [٧٢].

هل العلاج بالإبر الصينية معترف به الآن كوسيلة من وسائل العلاج؟

اُعترِف بالإبر الصينية في الدول الغربية منذ قرابة مئة عام، وبدأ ينتشر في مراكز مختلفة، وصارت له جمعيات ومراكز معروفة للتدريب ولإعطاء الرخص بالممارسة، وبدأ الآن ينتشر في المملكة العربية السعودية وفي العالم العربي، غير أن نسبة المعالجين المرخصين لا تزال قليلة ومحدودة.

(٧٢) Alternative Medicine. What Works. Adriane Fugh–Berman. Williams& Wilkins. 1997. pages: 20–35

الفصل السادس

العلاج بالماء

يُكوِّنُ الماءُ قرابة ثلثي سطح الأرض، وهذا ينطبق كذلك على جسم الإنسان، الذي خلقه الله من التراب فقال له: كن فكان، حيث يمثل الماء قرابة ثلثي وزن الإنسان، ويدخل الماء في تركيب جميع الخلايا، وهو ضروري لحياتها ولبقائها، وصدق الله العظيم حين قال: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [٧٣].

والماء ضروري للعلاج كما هو ضروري للحياة، ولذلك فهو يستعمل لعلاج كثير من الأمراض والمشكلات الصحية، وكانت هذه الاستعمالات معروفة منذ القدم، ولا تزال حتى الآن، مع بعض الزيادات والاكتشافات الحديثة.

الاستعمالات العلاجية للماء

يستعمل الماء في كافة صوره، من الثلج إلى البخار، للمساعدة - بإذن الله - على الشفاء من كثير من المشكلات الصحية، فعلى سبيل المثال:

- يستعمل الماء لعلاج الحمّى؛ ويكون ذلك بوضع كمادات الماء البارد على جبهة ورأس المحموم، أو الاستحمام عند زيادة الحمى، ويكون كذلك بزيادة شرب الماء لتعويض المفقود بسبب تبخر الماء عن طريق الجلد؛ بسبب ارتفاع درجة الحرارة. وصدق الرسول الكريم حين قال: "الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء" [٧٤].

- ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم الترغيب بشرب ماء زمزم وأنها (لما شربت له) [٧٥]، وأنها (طعام طعم وشفاء سقم) [٧٦].

- يستعمل الماء لعلاج الجفاف الناتج عن فقد السوائل بسبب القيء أو الإسهال، ويكون ذلك عن طريق الفم في الحالات البسيطة، أو عن طريق الوريد في الحالات الشديدة.

(٧٣) سورة الأنبياء آية ٣٠.
(٧٤) رواه البخاري في كتاب بدء الخلق باب صفة النار وأنها مخلوقة (٣٢٦٤،٣٢٦٣).
(٧٥) رواه أحمد في مسنده (مسند جابر بن عبد الله) (١٤٤٦٦)، وابن ماجة في كتاب المناسك باب الشرب من زمزم (٣٠٦٢) وصححه الألباني في صحيح ابن ماجة ٢ (٢٤٨٤).
(٧٦) رواه عبدالرزاق في مصنفه، كتاب المناسك باب زمزم وذكرها، وراجع أيضاً سلسلة الأحاديث الصحيحة للألباني ٣ (١٠٥٦).

- تستعمل الكمادات الحارة الرطبة لعلاج آلام المفاصل والعضلات. تعمل الزيادة في درجة الحرارة على زيادة تدفق تيار الدم إلى الجلد والعضلات مما يقلل من الشد والألم في المنطقة.

- تستعمل الكمادات الباردة أو الثلج لعلاج الاحتقان والتورم في المفاصل، فتعمل على تضييق الأوعية الدموية بالتالي تساعد على الإقلال من تدفق الدم أو النزيف الداخلي في المناطق المصابة.

- يستعمل العلاج بالماء لتخفيف الآلام وإعادة التأهيل للمرضى المصابين بآلام شديدة وتيبس في المفاصل، أو بعد الإصابة بالجلطات العصبية، ويكون ذلك: في أحواض شبيهة بأحواض السباحة مليئة بالماء الدافئ، وتستعمل أحياناً الذبذبات والموجات المائية الموضعية للمساعدة على تخفيف الألم.

- يستعمل الماء لتنقية الجسم من الشوائب والسموم في الطب البديل، وذلك: بالامتناع عن الطعام لفترة معينة من الزمن، يتناول المريض بعدها مقداراً معيناً من الماء، وتُعمل له حقن شرجية لغسل الأمعاء وتنظيفها.

- يفيد الماء في تنقية البشرة، والحفاظ عليها شابة؛ ويكون ذلك: بغسل الوجه مرات معدودة كل يوم، وهذه التي يقوم بها المسلمون كل يوم أثناء الوضوء.

- يستعمل الماء لتخفيف الوزن، ويكون ذلك بشرب الماء قبل الوجبة للإحساس بالامتلاء، والشرب عند الإحساس بالرغبة في تناول الطعام بين الوجبات، أو عند الرغبة بتناول المشروبات المحلاة أو غير الطبيعية كالمنبهات أو المشروبات الغازية.

- تستعمل مرطبات الهواء لترطيب الهواء ببخار الماء؛ للتخفيف من الجفاف في الجلد والعينين والأغشية المخاطية.

- تستعمل المرطبات بإضافة رطوبة للهواء الجاف الساخن، وحمامات من البخار الدافئ لعلاج نزلات البرد؛ وذلك بالتقليل من تورم واحتقان الممرات الهوائية المسدودة، وتستعمل الغرغرة بالماء الدافئ والملح للتخفيف من آلام الحلق المصاحب لالتهاب البلعوم واللوزتين.

- تستعمل حمامات الجلوس الوقتي لعلاج الجروح في منطقة الحوض مثل البواسير والناسور الشرجي، وبعد العمليات الجراحية في منطقة الشرج وبعد الولادة.

- يستعمل الماء البارد لتخفيف أعراض الحساسية؛ وذلك يكون بغسل الوجه والعينين لحساسية العينين والأنف، أو الاستحمام بماء بارد لتخفيف الحساسية الجلدية والشرى (urticaria).

- يستعمل الماء كوقاية من التهابات الجهاز البولي. وكعامل مساعد في العلاج، وذلك بغسله للبكتيريا المسببة للالتهابات، كما تساعد زيادة شرب الماء (حوالي لتر ونصف إلى لترين يومياً) على التقليل من احتمال الإصابة بحصى الجهاز البولي، وعلى المساعدة في التخلص منها.

- يساعد جريان الماء البارد على الجروح أو الحروق على التخلص من البكتريا في حالة الإصابة بالجروح، وعلى تقليل حدة الألم المصاحب للحروق.

الآثار الجانبية للعلاج بالماء

إن الماء مع كونه أساس كل كائن حي، وكونه يشكل قرابة ثلثي جسم الإنسان، إلا أن استعماله كعلاج ليس آمناً دائماً، فقد يحمل بعض الآثار الجانبية. لننظر مثلاً لحالة المريض المصاب بفشل كلوي، ولا يستطيع التخلص من الفضلات، هل يمكنه شرب الماء بحرية؟ أم لا بد أن يكون ذلك بحساب لكي لا تؤدي زيادة السوائل في جسمه إلى إرهاق القلب والجهاز الدوري؛ وما ينتج عن ذلك من هبوط في القلب قد يكون شديداً ويودي بحياة المصاب؟

كما أن الكمادات الحارة قد تكون مضرة في بعض الحالات كالتهاب الزائدة الدودية مثلاً، والتي يمكن أن تنفجر بسبب زيادة تدفق الدم الحاصل مع تدفئتها بالكمادات.

الفصل السابع

العلاج المثلي

بدأ العلاج المثلي في ألمانيا عام ١٧٠٠م، على يد طبيب ألماني كان يحاول دراسة الأعشاب الطبية، فوجد أن العشب الذي يستعمل لعلاج الملاريا يمكن أن يحدث أعراضاً مشابهة للمرض إذا استعمل من قبل إنسان صحيح. ومن ثَمَّ توصل إلى فكرة أن المادة تعالج الأعراض ذاتها التي تسببها.

انتشر العمل بالعلاج المثلي حديثاً في الولايات المتحدة الأمريكية، فتبعاً لدراسة أجريت عام ١٩٩٩م، وُجد أن أكثر من ستة ملايين أمريكي استعملوا وسيلة من العلاج المثلي في السنة السابقة للدراسة [٧٧].

يؤمن المعالجون بهذا الأسلوب العلاجي بأن كل إنسان يملك قوة خاصة، تسمى القوة الحيوية أو القدرة على شفاء الذات. يصاب الإنسان بالمرض عندما تضمحل هذه القوة أو عندما تكون غير متوازنة. وبهذا يظهر أن العلاج المثلي يهدف إلى تحفيز قدرة الجسم على شفاء نفسه.

يقوم العلاج المثلي على مبدأ إحداث الأعراض المرضية لمرض معين في شخص ما بواسطة إعطاءه جرعة مخففة جداً من المادة المسببة لهذا المرض، كالجراثيم أو السموم، أو من مركبات مصنعة وُجد أنها تحدث الأعراض المرضية ذاتها عند استخدامها. أي أنه يقوم على مبدأ (فداوني بالتي كانت هي الداء).

تضاربت نتائج الدراسات التي أجريت على فاعلية العلاج المثلي، فبعضها لم يجد دلائل إحصائية قوية تدعم كون العلاج المثلي فعالاً لأي مشكلة صحية، بينما وجدت دراسات أخرى أنه فعال، ولكن لم تستطع شرح ما توصلت إليه بطريقة علمية.

يحصل الممارسون للعلاج المثلي في الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية على تدريب منظم في معاهد أو كليات قبل إجازتهم للعمل والتطبيب.

يُرَكِّزُ المعالجون بهذا الأسلوب على الأعراض التي يشتكي منها المريض، وليس على المرض، أو على أسبابه. ولذلك لا يحرص المعالِج على الوصول إلى تشخيص معين،

(٧٧) Ni, H., Simile, C., and Hardy, A.M. "Utilization of Complementary and Alternative Medicine by United States Adults: Results from the 1999 National Health Interview Survey." *Medical Care*. 2002. 40(4):353–8.

وإنما يركز على الأعراض التي يشتكي منها المريض بالإضافة إلى معرفة صفات معينة في شخصيته، فيختلف العلاج تبعاً لنظرة المريض للحياة، وماذا يفضل من الأطعمة، وعلى كيفية نومه، وغير ذلك من الأمور الشخصية بدلاً من أن يتركز العلاج تبعاً للحالة المرضية التي أصيب بها المريض.

يوجد الآن العديد من الوصفات العلاجية المثلية تباع دون وصفة طبية لأمراض مختلفة كالانفلونزا، والالتهابات الفطرية المهبلية، وغيرها.

مميزات العلاج المثلي

تمت مراجعة الآثار المرضية المتعلقة بالعلاج المثلي من قبل المنظمة الأمريكية للدواء والغذاء، ومن ثم تبين لهم أن تلك الآثار أو الأعراض ليست بسبب وصفات العلاج المثلي، ولا يمكن أن تكون بسببها؛ وذلك لأن الدواء يكون مخففاً جداً لدرجة أنه لا يسبب أعراضاً جانبية [٧٨]. كما أن تلك الوصفات لا تتعارض مع أي دواء من الأدوية الحديثة.

(٧٨) Stehlin، I. "Homeopathy: Real Medicine or Empty Promises؟" FDA Consumer. 1996. 30(10):15–19. Also available at: www.fda.gov/fdac/features/096.home.html

الفصل الثامن

العلاج بالتغذية

إن للغذاء والتغذية دوراً كبيراً في الحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الأمراض المختلفة، فالبروتينات مهمة لعملية النمو، والفيتامينات والمعادن تعطي الجسم نشاطه وتقيه بإذن الله من كثير من الأمراض، والمواد السكرية والنشوية تمد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة ولاستمرارية الأجهزة للقيام بعملها، وهكذا...

سنحاول هنا استعراض بعض العناصر الغذائية وبيان دورها في الوقاية والعلاج.

وسيكون الحديث في أربعة مباحث، هي:

- العناصر الأساسية؛ كالمعادن والفيتامينات، واستعمالها كمدعمات غذائية.
- مضادات الأكسدة.
- أنواع معينة من الأطعمة ثبتت فائدتها العلاجية؛ مثل السمك، والتمر، وزيت الزيتون، والتلبينة.
- الألياف الغذائية.

المبحث الأول

العناصر الأساسية

الكالسيوم

يعتبر الكالسيوم خامس أهم عنصر في جسم الإنسان، وأهم عنصر في السوائل الموجودة خارج الخلايا. يحتوي جسم الإنسان على حوالي كيلوجرام واحد من الكالسيوم، ٩٠٪ منه في العظام، والباقي موزع في الخلايا الأخرى.

يدخل الكالسيوم في تكوين العظام والأسنان، وهو مهم جداً لعمل العضلات والأعصاب. كما يساعد على سرعة نمو العظام وزيادة الكثافة المعدنية لها عند الأطفال، ويمنع فقدان مادة العظم المصاحب لوهن العظام. وقد دلت الأبحاث والدراسات على أن الكالسيوم يساعد على خفض ضغط الدم وخاصة لدى الأفارقة، أو السيدات المصابات بمقدمة الارتجاع النفاسي.

يخفض الكالسيوم نسبة الكولسترول في الدم ويساعد على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنه مهم في عملية تجلط الدم. يعتبر عنصر الكالسيوم حيوياً ومهماً جداً بالنسبة للحامل والمرضع، وفي سني الطفولة والمراهقة.

يؤدي نقص الكالسيوم إلى حدوث مشكلات عديدة، منها:

- وهن العظام وسهولة تكسرها.
- تعثر النمو عند الأطفال، وإصابتهم بالكساح مع حدوث تشوهات في الهيكل العظمي، مثل بروز الجبهة وتقوس الساقين.
- الإصابة بآلام في العضلات.
- تكسر الأسنان لدى الحوامل.
- مشكلات جلدية وآلام في المفاصل.

يوجد عنصر الكالسيوم في الألبان ومشتقاتها، وفي بعض الأطعمة الأخرى مثل: سمك التونة والسلمون، وبعض أنواع الخضار كالسبانخ والبروكلي.

يحتاج الكالسيوم إلى مساعدة فيتامين (د)؛ لإتمام عملية الامتصاص من الأمعاء، ولترسيبه بالعظام، وللتقليل من إخراجه بواسطة الجهاز البولي.

تؤثـر بعض العناصـر الغذائية سـلباً على امتصاص الكالسـيوم مـن الأمعاء، مثل البروتين والصوديوم، والكافيين.

إن اسـتعمال الكالسـيوم بكثـرة له بعض المضاعفـات، مثل الإمسـاك، والتقليل من فاعليـة عمل الكليتين، كما أنه يتفاعل مع بعـض العناصر الغذائية في الأمعاء فيؤثر على امتصاصها، وذلك مثل تأثيره على الحديد والزنك والمغنيسيوم. كما أنه يقلل من فعالية بعض الأدوية كالديجوكسين والثيروكسين، وبعض مدرات البول، وغيرها من الأدوية. يساعد الكالسيوم على امتصاص معدن الرصاص المضر بالصحة، ولذلك لابد من الحذر عند استعمال الكالسيوم واستشارة الطبيب قبل ذلك.

الحديد

يعتبر الحديد من أهم العناصر الموجودة في جسم الإنسان. يدخل الحديد في تكوين الخضـاب (الهيموجلوبين) الذي ينقل الأكسـجين من الرئتين ويوزعـه على الخلايا، ثم يحمل ثاني أكسيد الكربون من الخلايا ليتم التخلص منه بواسطة الرئتين.

كما أن الحديد مهم لتنظيم عملية نمو الخلايا وتكاثرها.
يسبب نقص الحديد فقراً في الدم ويؤدي إلى حدوث أعراض متعددة منها:

- التعب العام والإرهاق.
- تسارع النبض.
- صعوبة في التنفس.
- ضعف التركيز وقلة الإنتاج
- ضعف المناعة ضد الإصابة بالأمراض المعدية.

يوجد هناك نوعان من الحديد:

الأول: حديـد اليحمـور [٧٩] (heme)، ويوجـد فـي الأطعمة ذات المصـدر الحيواني المحتوية علـى مـادة الهيموجلوبين (الخضاب) كاللحـوم الحمراء والكبـد، وهو أفضل وأسرع امتصاصاً من النوع الثاني.

الثانـي: الحديـد الـذي لا يحتوي علـى مـادة اليحمور، وهو المسـتمد مـن النباتات كالبقوليات والخضروات الخضراء والأطعمة المطعمة بالحديد.

(٧٩) اليحمور هو عبارة عن نوع من الحديد يحتوي على مركب البورفيرين الحديدي.

يمتص الإنسان الطبيعي حوالي ١٠-١٥٪ من الحديد الذي يتناوله في طعامه. تزداد نسبة الامتصاص في حالة الإصابة بفقر الدم، وعند نقص الحديد المخزون في نخاع العظم. وعندما ترتفع نسبة الحديد في الدم يقل الامتصاص حماية للجسم من التسمم بزيادة الحديد. كما أن الامتصاص يختلف تبعاً لنوعية الحديد المستهلك، فالحديد المستمد من المصادر الحيوانية أسرع وأمثل امتصاصاً من مثيله من المصادر النباتية. تساعد اللحوم الحمراء وفيتامين (ج) الموجود في الفواكه وخاصة الحمضيات على تحسين امتصاص الحديد المستمد من النبات، والمدعمات الغذائية.

تزداد الحاجة للحديد في بعض الحالات، مثل الإصابة بالنزيف، أو عند النمو السريع في فترة المراهقة، أو أثناء الحمل، أو الأطفال الخدج. كما أن المصابين بالفشل الكلوي ويخضعون للغسيل الدموي؛ يكونون بحاجة ماسة إلى تعويض الحديد المفقود منهم أثناء عمليات الغسيل.

يحتاج المصاب بفقر الدم لبعض الأدوية المحتوية على عنصر الحديد لتحسين مستوى الخضاب في الدم، وبالتالي يتخلص من الأعراض السابقة الذكر، لكن استعمال الحديد دون وصفة طبية يمكن أن يسبب بعض المضاعفات، وخاصة إذا لم يكن هناك أصلاً نقص في الحديد، وحينها يتراكم الحديد في الجسم ويسبب آثاراً جانبية. ويكون هذا أكثر لدى الذكور والأشخاص المصابين بفقر دم البحر الأبيض المتوسط الذين يكون لديهم عادة زيادة في مستوى الحديد.

يمكن التخلص من الحديد الزائد باستعمال عقار الديسفيرانول.

اليود

يدخل عنصر اليود في تركيب هرمون الثايروكسين (Thyroxin) الذي تفرزه الغدة الدرقية، وهو هرمون مهم جداً لوظائف الجسم المختلفة، ويسبب نقصه الكثير من الأعراض التي تختلف حسب عمر الشخص المصاب بالنقص، ففي الأطفال يحدث ضعف في النمو الجسمي والعقلي، بينما يشتكي البالغون من أعراض أخرى منها: الكسل والخمول، والإحساس بالبرد والإصابة بالإمساك. يستعمل عنصر اليود كذلك في علاج بعض أورام الثدي الحميدة.

يوجد اليود بكثرة في الأسماك، وخاصة أسماك البحار والمحيطات.

المغنيسيوم

يحتاج الجسم لعنصر المغنيسيوم لعمل العظام والعضلات والأعصاب. ومعروف عنه قدرته على التخفيف من خطورة عدم انتظام نبضات القلب وخاصة بعد عمليات القلب الجراحية.

ويُستعمل المغنيسيوم في علاج الارتعاج النفاسي [٨٠]، وله دور كبير في التحكم بضغط الدم وذلك لقدرته على إرخاء العضلات بشكل عام ومنها عضلات الأوعية الدموية. وقد وُجِد كذلك أن المغنيسيوم يساعد على تخفيف آلام الرأس الناتجة عن الصداع النصفي.

تؤدي زيادة استهلاك المغنيسيوم إلى إحداث آثار جانبية ضارة في حالة الإصابة بقصور الكليتين؛ لأنه يتم التخلص منه عن طريقهما.

البوتاسيوم

البوتاسيوم عنصر طبيعي يوجد في جسم الإنسان، كما يوجد في عدد كبير من الأطعمة. يحتاج الإنسان لعنصر البوتاسيوم للتحكم في حركة السوائل الموجودة في الجسم وتوازنها الداخلي، وفي أغلب التفاعلات الكيميائية، كما أنه مهم لعمل العضلات والأعصاب. يعمل البوتاسيوم على التحكم بضغط الدم وخفضه. يحتاج الجسم إلى كمية من البوتاسيوم تبلغ حوالي ٢-٦ جرامات يومياً. يوجد البوتاسيوم بكثرة في الموز والتفاح والتمر.

تتمثل أعراض نقص البوتاسيوم في الشعور بالنعاس وضعف العضلات، والتهيج العصبي، والتشتت الذهني، وعدم انتظام دقات القلب. تزداد الحاجة للبوتاسيوم للذين يتعاطون مدرات البول لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

لابد من الحذر في استعمال البوتاسيوم؛ لأن زيادته يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات خطيرة، منها عدم انتظام دقات القلب.

الزنك

يعتبر معدن الزنك من العناصر المهمة والموجودة في كل الخلايا. يدخل الزنك في تصنيع العديد من الإنزيمات وهو مهم وحيوي للإخصاب ولالتئام الجروح، ولحاسة التذوق، ويدخل في تكوين الحامض النووي DNA وغيره من البروتينات.

(٨٠) مشكلة صحية تصيب بعض الحوامل، يزيد فيها الوزن بشكل سريع ويرتفع ضغط الدم، وتزيد كمية الزلال في البول، وقد تكون لها بعض المضاعفات.

يوجد الزنك بوفرة في المحار، كما يوجد أيضاً بكميات أقل في اللحوم الحمراء والطيور والبقوليات وهو أفضل امتصاصاً عندما يؤخذ من البروتينات الحيوانية. تتفاعل مادة الفيتيت (٨١) مع الزنك وتقلل من امتصاصه.

يُحدِث نقص الزنك بعض الأعراض المرضية، مثل:

- بطء النمو.
- تساقط الشعر.
- الإسهال.
- تأخر البلوغ، وضعف الانتصاب عند الرجال.
- ضعف الشهية.
- ظهور طفح جلدي.
- تأخر التئام الجروح.
- تأثر حاسة التذوق.

أثبتت بعض الدراسات أن المرضى الذين يعانون من آلام المفاصل بسبب الالتهابات الرثوية أفادهم استخدام الزنك في التخفيف من الألم والتورم في المفاصل الملتهبة. كما يُعتقد أن الزنك يقلل من طول فترة الإصابة بالزكام والتهابات الجهاز التنفسي العلوية.

الأحماض الأمينية

الأحماض الأمينية هي المكونات الرئيسة للبروتينات، كما أن بعض الناس يستعملها كعلاج أو غذاء تكميلي لعلاج بعض حالات التوتر والقلق، وللتقليل من نسبة حدوث الذبحات الصدرية، ولعلاج مشكلة العرج المتقطع.

لا بد من الحذر عند استعمال الأحماض الأمينية كعلاج لأن زيادتها تسبب حدوث بعض المشكلات.

الكاروتين

وجدت بعض الدراسات أن زيادة استهلاك الجزر تقلل من نسبة الإصابة ببعض أنواع الأورام الخبيثة مثل سرطان الرئة؛ وذلك لكون الجزر يحوي مادة الكاروتين المضادة للأكسدة. لكن استعمال الكاروتين على شكل حبوب أو كبسولات يؤدي إلى حدوث بعض الآثار الضارة.

---

(٨١) توجد مادة الفيتيت في بعض الخضار الورقية كالسبانخ والسلق.

الفيتامينات المتعددة (Multivitamins)

أثبتت الدراسات مقدرة الفيتامينات المتعددة على الحماية بإذن الله من أمراض متعددة تتعلق بالمناعة أهمها الأمراض المعدية، والأورام السرطانية.

فيتامين (أ)

يعتبر فيتامين (أ) أحد الفيتامينات التي تذوب بالدهون ولا تذوب بالماء، وهو مهم لنمو الخلايا وصحتها، ولصحة الغشاء المخاطي، ولتكوين الخلايا الحساسة للضوء في العين، وهو مهم في عملية النمو وخاصة في العظام.

كما يُفيد هذا الفيتامين في علاج كثير من الأمراض الجلدية ويحمي بإذن الله من أنواع من السرطانات الجلدية. يساعد فيتامين (أ) الجهاز المناعي على أداء وظيفته بشكل أفضل، ونقصه يؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بالأمراض المعدية. يعتبر الريتينول أحد أهم أشكال فيتامين (أ) وأكثرها نشاطاً.

يوجد هذا الفيتامين بكثرة في الأطعمة ذات المصدر الحيواني كالبيض والكبد. يعتبر البيتا كاروتين الموجود في النباتات أحد المركبات التي تتحول في الجسم إلى فيتامين (أ).

فيتامين (ب)

فيتامين (ب) هو من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، ويشمل أنواعاً عديدة من الفيتامينات هي:

- فيتامين (ب١) أو الثيامين: وهو مهم لعملية إنتاج الطاقة ونقل الرسائل العصبية.
- فيتامين (ب٢) أو الرايبوفلافين.
- فيتامين (ب٣) أو النياسين: ويستعمل في الطب البديل لعلاج ارتفاع الكولسترول والشحوم الثلاثية. يحمل النياسين كثيراً من الآثار الجانبية الضارة وأهمها التأثير الضار على الكبد.
- فيتامين (ب٦) أو البايروديكسين: وهو مهم جداً للصحة، ويدخل في تركيب كثير من الإنزيمات المتعلقة بالعمليات الحيوية، وصحة الخلايا الحمراء في الدم، كما أنه مهم لعمل الجهازين العصبي والمناعي.

يوجد فيتامين (ب٦) في كثير من الأغذية مثل الحبوب والبقوليات والسمك

وبعض الفواكه والخضروات. وقد وُجِد أن لفيتامين (ب٦) دوراً مهماً في علاج الغثيان والقيء الناتجين عن الحمل.

- فيتامين (ب١٢)، ويسمى كذلك (كوبالامين) لاحتوائه على معدن الكوبالت. يحافظ هذا الفيتامين على صحة الخلايا العصبية وخلايا الدم الحمراء.

يوجد فيتامين (ب١٢) في الأطعمة الحيوانية كاللحوم والأسماك والدواجن ومنتجات الحليب.

تحتاج الحوامل والمرضعات إلى استشارة الطبيب بشأن أخذ مدعمات غذائية تحتوي على فيتامين (ب١٢) في حالة عدم أخذ الكفاية من الأطعمة المستمدة من المصادر الحيوانية.

حامض الفوليك أو الفوليت

يوجد حامض الفوليك بشكل طبيعي في الخضروات الورقية، والفواكه، والبقوليات. ويرجع اسم (الفوليت، folate) وهو المركب الطبيعي لحامض الفوليك إلى كلمة " folium " باللاتينية ، وهي تعني الأوراق الخضراء.

يحتاج الشخص البالغ إلى ٤٠٠ ميكروجرام من حامض الفوليك يومياً، تزداد الحاجة اليومية أثناء فترة الحمل والرضاعة، والنقاهة، وعند الإصابة ببعض الأمراض.

يدخل حامض الفوليك في تصنيع الخلايا الدموية الحمراء، وهو مهم وحيوي في الحفاظ عليها. وتظهر أهميته أكثر في المراحل العمرية التي تتطلب انقساماً سريعا في تلك الخلايا، كما هو الحال أثناء الحمل، وفي فترة الطفولة والمراهقة.

كما أن الفوليت مهم جداً في تصنيع الحامضين النوويين DNA، RNA. فهو بذلك يساعد على تكوين الخلايا الجديدة والمحافظة عليها.

تتعرض أجنة الحوامل المصابات بنقص الفوليت إلى خطورة الإصابة بتشوهات في الأنبوب العصبي، كما أنهم يكونون عادة أقل وزناً من غيرهم من الأجنة.

كما أن الأطفال الذين لا يأخذون كفايتهم من هذا الفيتامين يكون نموهم أبطأ وأقل من الأطفال الآخرين. أما في البالغين؛ فيؤدي نقص الفوليت إلى الإصابة بنوع من أنواع فقر الدم.

تعمــل الفيتامينــات (ب٦، وب١٢ وحامض الفوليك) على تخليص الجســم من مادة الهيموسيســتين الضــارة التي وُجد أنها تزيد من نســبة التعرض لأمــراض القلب، ومن نسبة حدوث الإجهاض، وتزيد من احتمال حدوث تشوهات الأجنة.

فيتامين (ج)

وهــو من الفيتامينات التي تذوب في الماء. ويعتبــر فيتامين (ج) واحداً من مضادات الأكسدة، كما أنه يساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية، وعلى التئام الجروح وعلى امتصاص الحديد من الأمعاء.

توجـد دلائل علــى أن فيتامين (ج) الموجود في الفواكـه والخضروات الطازجة يفيد في الوقاية بإذن الله من سرطان المريء والفم وعنق الرحم.

فيتامين (د)

وهو من الفيتامينات التي لا تذوب في الماء. يعتبر فيتامين (د) من العناصر الغذائية المهمة، ويعمل على تنظيم نســبة الكالسيوم والمغنيســيوم، وهو مهم جداً لصحة العظام وضــروري لمنع الكســاح عنــد الأطفال، وهشاشــة العظام فــي البالغــين وخاصة كبار الســن. وهو الفيتامين الوحيد الذي يمكن للإنسان أن يصنِّعه بنفسه في الخلايا الجلدية بمساعدة أشعة الشمس.

يوجـد فيتامــين (د) فــي الأطعمة المدعمــة مثل الحليــب، وحبوب الإفطــار (الكورن فلكــس). كمــا يوجد في زيت كبد الحوت وســمك الســلمون والتونة. ويحتاج الإنســان إلــى ٢٠٠ وحــدة من فيتامين (د) يومياً، وتزداد هذه الكميــة إلى ٤٠٠ وحدة عند التقدم بالعمر.

فيتامين (هـ)

فيتامــين (هــ) هو واحد من مضادات الأكســدة التي تحافظ بــإذن الله على الصحة العامة، وتحمي من كثير من الأمراض وخاصة أمراض القلب التاجية.

يعمل فيتامين (هـ) على تقليل التصاق الصفيحات الدموية، وبذلك يقلل بإذن الله من أمراض القلــب والأوعية الدمويــة. كما وُجِــد أن فيتامين (هـ) يحسِّــن المناعة عند المواليد وكبار الســن.

خطورة زيادة استهلاك بعض العناصر الغذائية

الكالسيوم

يؤدي زيادة استهلاك الكالسيوم إلى حدوث بعض المشكلات الصحية، مثل ارتفاع مستوى الكالسيوم في الدم الذي يمكن أن يسبب الحصوات الكلوية، والإمساك، وزيادة امتصاص عنصر الرصاص الضار بالصحة.

كما يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى الكالسيوم إلى اضطراب في نبضات القلب.

يؤدي زيادة استهلاك الكالسيوم إلى التقليل من امتصاص بعض العناصر المهمة كالحديد والزنك والفوسفات والمغنيسيوم.

يتفاعل الكالسيوم مع بعض الأدوية فيؤثر عليها أو تؤثر عليه من ناحية الامتصاص، أو قد يتأثر تمثيلها بعد الامتصاص، ومن هذه الأدوية: الديجوكسين (digoxin)، والثيروكسين (thyroxin)، والمضاد الحيوي (تيتراسايكلين)، بعض أنواع مدرات البول (الثيازايد)، وبعض المسهلات، ومضادات الحموضة.

الحديد

يترسب الحديد بسهولة في الأنسجة والأعضاء، وذلك عند زيادة استهلاكه عن ما يحتاجه الجسم؛ لأن إخراج الحديد من الجسم محدود جداً، ولذلك فإن ارتفاع مستوى الحديد في الدم أمر متوقع عند بعض المصابين بأنواع من فقر الدم كأنيميا البحر الأبيض المتوسط، والذين تجرى لهم عمليات نقل دم متكررة.

يترسب الحديد الزائد في بعض الأعضاء كالكبد، محدثاً آثاراً ضارة.

يمكن أن يؤدي بلع الطفل الصغير لمئتين مجم من الحديد إلى الموت، ولذلك لا بد من حفظه بعيداً عن متناول يد الأطفال.

يمكن التخلص من الحديد الزائد باستعمال عقار الديسفيرانول.

الزنك

لوحظ أن التسمم بالزنك يمكن أن يكون حاداً أو مزمناً، بمعنى أن يكون ناتجاً عن

بلع كمية كبيرة من الزنك في مرة واحدة، أو بسبب زيادة استهلاكه على مدى شهور طويلة.

يمكن أن تؤدي الزيادة في استهلاك الزنك إلى ضعف وظيفة المناعة، ونقص مستوى النحاس، وتأثر عمل الحديد في الجسم. كما أنه قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الكوليسترول الجيد في الدم.

البوتاسيوم

يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى البوتاسيوم إلى اضطراب ضربات القلب وعدم انتظامها.

الفيتامينات

إن الإكثار من الفيتامينات التي لا تذوب في الماء يمكن أن يؤدي إلى عدم التخلص منها بشكل كامل، وبالتالي إلى تراكمها في خلايا الجسم، وهذا قد يحدث مشكلات صحية تتفاوت في شدتها بحسب الفيتامين المستخدم، وبحسب كمية زيادته، وحسب عمر المريض ووزنه وحالته الصحية. ولذلك لا بد من الحذر عند استخدام الفيتامينات وعدم تناولها دون استشارة الطبيب.

حامض الفوليك

يتفاعل حامض الفوليك مع بعض أدوية الصرع فتؤثر على فعاليتها سلباً مما يؤدي إلى زيادة حدوث نوبات الصرع.

المبحث الثاني

مضادات الأكسدة

يمكن تعريف مضادات الأكسدة بأنها: مجموعة من الفيتامينات والإنزيمات والعناصر الغذائية الموجودة بصورة طبيعية في بعض الأغذية، والنباتات الطبية، وتوجد كذلك منفردة في عبوات خاصة على هيئة حبوب أو كبسولات.

توجد مضادات الأكسدة في فيتامينات (أ) و (ج) و (هـ)، وفي الكاروتين، والفلافونايدس ومعدن السيلينيوم. أي في الفواكه والخضروات الطازجة، والحبوب، والبقوليات، كما توجد في الشاي الأخضر وفي لحوم الأسماك.

تعمل مضادات الأكسدة بإذن الله على حماية الجسم من تكون الشوارد الحرة (free radicals)، وهي عبارة عن ذرات تؤثر في الخلايا وتسبب ضرراً بالغاً لها. تضعف هذه الشوارد المناعة مما يؤدي إلى زيادة التعرض للعدوى، كما أنها تزيد احتمالية الإصابة بالأمراض الانحلالية كأمراض القلب والسرطان.

يمكن للشوارد الحرة أن تتكون بسبب التعرض للإشعاع والمواد الكيميائية السامة كالتي توجد في دخان السجائر.

تحمي مضادات الأكسدة بإذن الله من الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

أنواع مضادات الأكسدة ومصادرها

تحتوي الفواكه والخضروات الطازجة والبقوليات والحبوب على نوع أو أكثر من مضادات الأكسدة، ولكن بكميات متفاوتة.

وفي ما يلي بعض هذه الأنواع:

- الفيتامينات: تعمل بعض الفيتامينات (أ، ج، هـ) كمضادات للأكسدة إلى جانب وظائفها الأخرى. توجد هذه الفيتامينات في الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب.

- السيستين: وهو عبارة عن حمض أميني يوجد في البروتينات الحيوانية والنباتية. يعمل السيستين على إنتاج مضاد الأكسدة المعروف باسم (جلوتاثيون) والذي يحارب الشوارد

الحرة. يساعد الجلوتاثيون الكبد والخلايا اللمفية على التخلص من الفضلات والسموم.

- الكاتشنات: وتوجد في الشاي الأخضر، وتعمل على إتلاف الجدار الخارجي للجراثيم. تفقد أوراق الشاي فعاليتها مع الغليان الطويل والمعالجة والتصنيع.
- السيلينيوم: ويوجد في الفواكه وبخاصة التفاح، وفي الحبوب والمكسرات ولحم البقر والتونة.
- السلفورافين: ويوجد في القرنبيط والبروكلي والكرنب.
- الفليفينويدات: وتوجد في الرمان وتعمل على الحد من مشكلة تصلب الشرايين.
- الأنثيوسيانين: وهي من أقوى مضادات الأكسدة وتوجد في الثمار العنابية.

يمكن اختصار المعلومات الواردة في أعلاه بالقول: إن مضادات الأكسدة مهمة جداً للصحة، وتوجد في الفواكه والخضروات الطازجة، وبخاصة ذات الألوان القوية كالعنب الأحمر والتفاح الأحمر والشمندر والملفوف والسبانخ والجرجير والفجل، وفي الحبوب غير المقشرة كالشعير والقمح.

المبحث الثالث

بعض الأطعمة التي ثبتت فائدتها العلاجية

السمك

هناك نوعان من الأسماك من حيث بيئتها المعيشية:

١ـ أسماك البحار والمحيطات (المياه المالحة).

٢ـ أسماك الأنهار والبحيرات العذبة.

تختلف القيمة الغذائية للأسماك على حسب كمية الماء الموجودة فيها، فكلما قلت كمية المياه في السمك زادت قيمته الغذائية.

تعتبر أسماك البحار المالحة أفضل من الناحية الغذائية؛ لاحتوائها على كميات أكبر من زيوت أوميغا ٣ [٨٢]، وتعتبر أسهل هضماً مقارنة بأسماك المياه العذبة.

أما أسماك الأنهار فتعتمد قيمتها الغذائية على نوعية المياه التي تعيش فيها وعلى سرعة جريانها، وعلى كل فهي أصغر حجماً وألذ طعماً من أسماك المياه المالحة.

كما يمكن تقسيم الأسماك من حيث نوعية لحمها إلى:

١ـ السمك الزيتي:

وسمي بهذا الاسم لأن الزيت موزع على أجزاء الجسم المختلفة، ولذلك فإن لحمه داكن اللون، وهضمه صعب، ولكنه لذيذ الطعم، وغني بفيتامين (أ) و (د).

٢ـ السمك الأبيض:

ولحمه أبيض قليل الدهن، وهو سهل الهضم، ومنه سمك البياض.

٣ـ السمك الصدفي:

مثل الجمبري، والاستكوزا، وهو غني بالكولسترول.

تتركز القيمة الغذائية للأسماك في نسبة البروتين وجودته العالية، وتمتاز أسماك البحار المالحة بارتفاع نسبة البروتين واحتوائها على اليود، وبعض الفيتامينات الذائبة في الدهون، بالإضافة إلى بعض الدهون المهمة للجسم.

---

(٨٢) هي عبارة عن نوع من الزيوت المفيدة للصحة، وتفضل على غيرها من الزيوت.

تعمل الدهون الموجودة في السـمك على تقليل نسـبة الكولسترول الضار والدهون الثلاثية في الجسـم، ولذلك فلحوم الأسـماك مفيدة جداً لمرضى القلـب، والذين يعانون من ارتفاع الكولسترول وتصلب الشرايين، وهي فعالة بإذن الله في الوقاية من أمراض القلب التاجية والسكتات الدماغية.

كما يفيد السـمك في علاج الالتهابات الرثوية وتخفيـف آلام المفاصل الناتجة عنها، ويعود ذلك لخاصيتها المضادة للالتهابات. يُسـتعمل السمك كذلك في الوقاية من بعض أمـراض الكلى، ومن التهابات الأمعاء التقرحية، ومن بعض الأمراض الرئوية، في علاج الصدفية والحساسية الجلدية، ويمكن أن نفسّر ذلك بخاصيته المضادة للالتهابات.

كما تعتبر الأسـماك غذاءً جيداً للمسـنين والناقهين لسـهولة مضغها، وهضمها، ولاحتوائها على كميات وفيرة من المعادن والفيتامينات المهمة. ولقد وُجد أن الأسماك ذات المحتـوى العالـي من الدهون مفيدة فـي علاج حالات الاكتئـاب، ووجد كذلك أن نسـبة الإصابة بالاكتئاب أقل بين سـكان السـواحل الذين يعتمدون في غذائهم على أسـماك البحـار المالحة الغنية بالدهـون. لا توجد آثار جانبية ضـارة للإكثار من أكل السمك أو استعمال زيته.

التمـر

يعد التمر من الأغذية الشهية طيبة المذاق والغنية بالسكريات والفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم، كما أنه يحتوي على بعض مضادات السرطان، وبعض المنشطات والهرمونات المهمة.

وردت الإشارة إلى النخيل والتمر في القرآن والسنة مرات عديدة دالة على أهميتهما وفائدتهما.

قال تعالى: ﴿وَهُزِّيْ إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ، تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَباً جَنِيًّا، فَكُلِيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْناً﴾ (٨٣). وقال عليه الصلاة والسلام: "من تصبَّحَ كلَّ يوم سبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر" (٨٤). وقال: "بيت ليس فيه تمر جياع أهله" (٨٥). وقال: "الكمأة من المن، والعجوة من الجنة وهي شفاء من السم" (٨٦).

يحتوي التمر على العناصر الغذائية الآتية:

- سكريات (حوالي ٧٠٪ من وزن التمرة)، وهي على أنواع:
  - أحادية لا تحتاج إلى هضم وتمتص مباشرة.
  - ثنائية سريعة الهضم والامتصاص.

- صوديوم بكميات بسيطة لا تزيد على ميلليجرام لكل ١٠٠ جرام من التمر.

- بوتاسيوم بكميات أكبر من الصوديوم (حوالي ٦ ميلليجرام لكل ١٠٠ جرام من التمر)، وزيادة كمية البوتاسيوم مقارنة بالصوديوم يجعل التمر غذاءً مناسباً للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم.

- الحديد: يحتوي كل ١٠٠ جم من التمر على حوالي ٣ ميلليجرامات من الحديد، وهذا يجعل التمر مفيداً في علاج فقر الدم الغذائي.

- الألياف: ووجودها يساعد على تنشيط حركة الأمعاء، ولها دور وقائي من كثير من الأمراض.

---

(٨٣) سورة مريم آية ٢٥، ٢٦.
(٨٤) رواه البخاري في كتاب الأطعمة باب العجوة (٥٤٤٥).
(٨٥) رواه أبو داود في كتاب الأطعمة باب في التمر (٣٨٣١)، وابن ماجة في كتاب الأطعمة باب التمر (٣٣٢٧)، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجة ٢ (٢٦٨٨).
(٨٦) رواه ابن ماجة في كتاب الطب باب الكمأة والعجوة (٣٤٥٥) وصححه الألباني في صحيح ابن ماجة باختصار السند (٢٧٨٣) ولفظ: "الكمأة من المن" متفق عليه.

- يحتوي الرطب على مادة هرمونية شبيهة بهرمون الاوكسيتوسين والذي يساعد على انقباض الرحم، وتسهيل الولادة، ولهذا جعله الله غذاءً مناسباً لمريم عليها السلام عندما جاءها المخاض.

- يحتوي التمر على مجموعة من الفيتامينات مثل الثيامين والريبوفلافين والنياسين المهمة للجهاز العصبي.

- الفلور بمقدار ٣٠ ميكروجرام لكل ١٠٠ جرام، وهذا يجعل التمر مفيداً للمحافظة على سلامة الأسنان ومنع تسوسها.

- يحتوي التمر على عنصر البورون المهم جداً للنمو، والمؤثر على الإنزيمات الخاصة بالنمو، ويدخل في تركيب الفيتامينات ويستخدم في علاج كثير من الأمراض الخبيثة.

- عنصر السيلينيوم المضاد للأكسدة والسرطان.

يعطي التمر إحساساً بالدفء، ومنقوعه يساعد في إدرار البول، وتنشيط الجهاز الهضمي، ومقاومة الإمساك، وشفاء البواسير. كما أن التمر غذاء ضروري للحامل، ولذلك أمر الله مريم عليها السلام بتناوله إبان ولادتها بعيسى عليه السلام، بقوله تعالى: ﴿وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً فكلي واشربي وقري عيناً﴾[٨٧]. وتبرز أهمية إفطار الصائم على التمر في أن نسبة كبيرة من مكوناته السكرية أحادية وسريعة الامتصاص مما يعطي الصائم طاقة عالية وبشكل سريع.

(٨٧) سورة مريم آية ٢٥، ٢٦.

زيت الزيتون

قال تعالى: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ، مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ، الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ، الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ، يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لا شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ، يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ، نُّورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ، وَيَضْرِبُ اللَّهُ الأَمْثَالَ لِلنَّاسِ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (٨٨).

وقال أيضاً: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِلآكِلِينَ﴾ (٨٩).

وقال مُقْسِماً: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ﴾ (٩٠).

يعتبر زيت الزيتون من الزيوت المفيدة للصحة، ويدعى بالزيت الطيب، ويخرج من شجرة مباركة، وقد أوصى به رسول الله صلى الله عليه وسلم، فعن عمر بن الخطاب قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة " (٩١).

يمتاز زيت الزيتون عن غيره من الزيوت بفائدته الغذائية، وقدرته بإذن الله على علاج كثير من الأمراض والعلل والوقاية منها. فقد استعمل منذ القدم في التداوي من كثير من المشكلات الصحية فعلى سبيل المثال: استعمل في علاج ذات الجنب في عهد النبي صلى الله عليه وسلم، فعن ميمون أبي عبد الله قال: سمعت زيد بن أرقم قال: أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نتداوى من ذات الجنب بالقسط البحري والزيت (٩٢)، والزيت المعروف في ذلك الوقت هو: زيت الزيتون.

يحتوي زيت الزيتون على الأحماض الدهنية غير المشبعة وحيدة الرابطة المزدوجة، وهو ما يميزه عن بقية الزيوت. فمثلاً: يحتوي على الحامض الدهني (أوليك) المضاد لتخثر الدم، وعلى نسبة عالية من أحماض دهنية أخرى حيوية، تلعب دوراً مهماً في خفض مستوى الكولسترول السيئ (LDL)، ورفع الكولسترول الجيد (HDL)، مما يقلل نسبة الإصابة بتصلب الشرايين ومن ثم تقليل الإصابة بأمراض القلب التاجية.

(٨٨) سورة النور آية ٣٥.
(٨٩) سورة المؤمنون آية ٢٠.
(٩٠) سورة التين آية ١.
(٩١) رواه الترمذي في كتاب الأطعمة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب ما جاء في أكل الزيت (١٨٥١، ١٨٥٢) وقال: هذا حديث لا نعرفه إلا من هذا الوجه، وأخرجه ابن ماجة في كتاب الأطعمة باب الزيت (٣٣١٩)، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجة ٢ (٢٦٨٢).
(٩٢) رواه الترمذي في كتاب الطب باب ما جاء في دواء ذات الجنب (٢٠٧٩) وقال: هذا حديث حسن (غريب) صحيح، ولا نعرفه إلا من حديث ميمون عن زيد بن أرقم، وذات الجنب يعني السل.

كما يحتوي زيت الزيتون على العديد من الفيتامينات والأملاح المهمة. هذا بالإضافة إلى كونه من مضادات الأكسدة المهمة لاحتوائه على مادة الليبوئيد. ولهذا كله فالزيت يعمل على تغذية خلايا الجسم وإمدادها بالعناصر المهمة، وله دور كبير في الوقاية من أمراض العصر كأمراض القلب والأوعية الدموية، وبعض أنواع الأورام الخبيثة كسرطان الأمعاء وسرطان الثدي. فقد أثبتت دراسة أجريت في اليابان أن النساء اللاتي يتناولن زيت الزيتون أكثر من مرة باليوم يقللن من خطر إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة ٢٥٪ بالمقارنة مع النساء اللاتي لا يتناولنه بانتظام.

وزيت الزيتون أيضاً مادة ذات فعل ملين لطيف، ويعمل كمضاد للإمساك.

لا توجد لزيت الزيتون أي تأثيرات سلبية عند استخدامه بانتظام وبصورة يومية، وهذا عكس كثير من الدهون الأخرى.

يستعمل مزيج زيت الزيتون مع بعض المواد الأخرى موضعياً للعناية بالبشرة والشعر، ويعطي نتائج جيدة. كما أنه يلطف السطوح الملتهبة في الجلد، ويستعمل في تطرية القشور الجلدية الناجمة عن الأكزيما وداء الصدف.

اكتشف بعض العلماء أن دهان الجلد بزيت الزيتون ذي النوعية الجيدة بعد التعرض إلى أشعة الشمس يقلص من احتمالات الإصابة بسرطان الجلد، كما أنه يقلل من حجم الأورام السرطانية. ويعتبر زيت الزيتون غنياً بالمواد المانعة للتأكسد التي يُعتقد أنها تمتص التأثيرات الضارة للإشعاعات فوق البنفسجية، لكنه لا يمنع الأشعة فوق البنفسجية من اختراق الجلد.

الخـل

عن أم سـعد رضـي الله عنها قالت: دخل الرسـول صلى الله عليه وسلم على عائشة وأنا عندها، فقال: "هل من غذاء؟" قالت: عندنا خبز وتمر وخل. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "نعم الإدام الخل، اللهم بارك في الخل فإنه كان إدام الأنبياء قبلي، ولم يفتقر بيت فيه خل" [٩٣]. وعن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "نعم الأدم (أو الإدام) الخل" [٩٤].

وعن جابر رضي الله عنه قال: أخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدي ذات يوم إلى منزله فأُخرج إليه فلقاً من خبز، فقال: "ما من إدام؟" فقالوا: لا، إلا شيء من خل، فقال: "فإن الخل نعم الأدم". قال جابر: فما زلت أحب الخل مذ سمعتها من نبي الله صلى الله عليه و سلم [٩٥].

ماهو الخل؟

الخل عبارة عن مادة سائلة ذات طعم حاد، وخل التفاح هو أحسن أنواع الخل.

مكونات الخل

يتركب الخل من الماء وحامض الخليك ومواد صلبة وطيارة وعضوية تعطيه الطعم والرائحة.

يُحَضَّرُ خلُّ التفاح كالتالي:

- يغسل التفاح جيداً بالماء.
- يقطع إلى قطع متوسطة الحجم.
- يعبأ في آنية من الزجاج، أو البلاستيك.
- تُغَطَّى الأنية بقطعة من القماش، وتحفظ في مكان دافئ لمدة خمسة وأربعين يوماً حتى يختمر.
- يُعصر ويُعبأ في قناني من الزجاج ويختم.

تَحَـدَّثَ الأطباء العرب القدمـاء عن الخل، فعَدَّدُوا منافعه ومضـاره، وبينوا أنه ينفع المعـدة الملتهبة ويقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتالة، ويحلل اللبن والدم إذا جمد فـي الجوف، وينفع الطحال ويدبغ المعـدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم من الحدوث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويرق الدم.

(٩٣) رواه ابن ماجة في كتاب الأطعمة باب الإئتدام بالخل (٣٣١٨).
(٩٤) رواه مسلم في كتاب الأشربة باب فضيلة الخل (٥٣٥٠).
(٩٥) رواه مسلم في كتاب الأشربة باب فضيلة الخل (٥٣٥٣).

ومن استعمالات الخل ما يلي:

- علاج الحروق:

لتجنب حدوث فقاعات الحروق وآثارها؛ يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح، ويفعل ذلك أيضا للحروق الشمسية.

- علاج القيء:

يؤخذ مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح وربع كوب من الماء الساخن، وإذا استمر القيء يشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح ونصف قدح من الماء ويؤكل بعده قطعة بسكويت.

- لدغ الحشرات:

تدلك الأجزاء المكشوفة من الجسم بغسول مركب من ثلاثة أرباع من خل التفاح، وربع من خلاصة مغلي الزعتر، وتوضع على مكان اللدغ بسرعة وتبل عدة مرات بالخل لئلا يفقد المزيج مفعوله بالتبخر.

- الأرق:

يشرب بعد حوالي ساعة ونصف من تناول الطعام مزيج من نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح، مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافئ.

- السعال:

يؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل ويضاف له الجلسرين بمقدار ملعقتين ويمزج جيداً، ثم يؤخذ على ثلاث جرعات يومياً، وإذا كان السعال شديداً يؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل.

- علاج الثعلبة:

يطلى موضع الإصابة بخل التفاح المركز ٦ مرات خلال اليوم ولمدة ١٥ يوما.

- الوقاية من تصلب الشرايين:

تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء بصورة دائمة.

• الوقاية من التسمم الغذائي:

تؤخذ ملعقتان صغيرتان في كأس من الماء قبل تناول طعام يشتبه بفساده، وهذا يقي من حالة التسمم بإذن الله.

• إنقاص الكوليسترول، والوزن :

وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين منه في كأس من الماء عند كل وجبة طعام.

• علاج التهاب الحلق:

تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء وذلك على شكل غرغرة كل ساعة ولمدة خمس ثوان، وينصح ببلع ذلك كاملا بعد الغرغرة، وعند ملاحظة التحسن تجعل الجرعة كل ساعتين، يداوم على ذلك لمدة يومين فقط .

• وهو نافع للداحس إذا طُلي به، والنملة والأورام الحارة، وحرق النار [٩٦].

(٩٦) الطب النبوي لابن القيم ص٢٢١.

التلبينة

عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم أنها كانت إذا مات الميت من أهلها فاجتمع لذلك النساء ثم تفرقن – إلا أهلها وخاصتها – أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت، ثم صُنِع ثريد، فصُبَّت التلبينة عليها، ثم قالت: كلن منها، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "التلبينة مجِّمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن " [٩٧].

وعنها رضي الله عنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أحداً من أهله الوعك أمر بالحساء من شعير فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه ثم يقول: "إنه يرتق فؤاد الحزين، ويسرو عن فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها " [٩٨]. وعنها أيضاً أنها كانت تأمر بالتلبينة وتقول: هو البغيض النافع [٩٩].

وكان غالب طعام النبي صلى الله عليه وسلم وأهله من الشعير، فعن ابن عباس قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبيت الليالي المتتابعة طاويا، وأهله لا يجدون العشاء وكان عامة خبزهم خبز الشعير [١٠٠].

بعد هذه المقدمة، يحق للقارئ الكريم أن يتسائل: ما هي التلبينة؟

التلبينة: هي عبارة عن حساء يُعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته ثم يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل. سميت تلبينة تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها.

والشعير هو نبات حولي من الفصيلة النجيلية، ويشبه في شكله العام نبات القمح، والشوفان.



الشعير في سنبله

(٩٧) رواه البخاري في كتاب الأطعمة باب التلبينة (٥٤١٧)، ومسلم في كتاب الأدب باب التلبينة مجمة لفؤاد المريض (٢٢١٦).

(٩٨) رواه الترمذي في كتاب الطب باب مايطعم المريض (٢٠٣٩) وقال: حديث حسن صحيح.

(٩٩) رواه البخاري في كتاب الطب باب التلبينة للمريض (٥٦٩٠).

(١٠٠) رواه ابن ماجة في كتاب الأطعمة باب خبز الشعير (٣٣٤٧)، وحسنه الألباني في صحيح ابن ماجة ٢ (٢٧٠٣).

أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستويات الكولسترول في الدم من خلال عدة عمليات حيوية، منها:

- اتحاد الألياف الموجودة في الشعير مع الكولسترول الزائد في الأطعمة مؤدياً إلى خفض نسبته في الدم.
- احتواء حبوب الشعير على مركبات كيميائية تعمل على خفض معدلات الكولسترول في الدم، ورفع القدرة المناعية للجسم مثل مادة (بيتا جلوكان).
- تحتوي حبوب الشعير على مركبات مشابهة لفيتامين (هـ)، والتي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكولسترول.

يساعد الشعير بإذن الله على خفض ضغط الدم بطريقتين:

- إدراره للبول.
- احتوائه على كمية وافرة من البوتاسيوم الذي يساعد على التوازن في كمية الماء والملح داخل الخلايا.

وُجد كذلك أن تناول الشعير يساعد على التخفيف من حدة الاكتئاب، ولتوضيح كيفية حدوث ذلك، نذكر أهم المواد المضادة للاكتئاب والموجودة في الشعير، ومنها:

المعادن

يحتوي الشعير على عنصري البوتاسيوم والماغنسيوم اللذين يساعدان على التخفيف من حدة الشعور بالاكتئاب والحزن. وعملهما يكمن في تأثيرهما على الموصلات العصبية.

فيتامين (ب)

يسبب نقص هذا الفيتامين تأخراً في العملية الفسيولوجية لتوصيل نبضات الأعصاب الكهربية في المخ، وهذا قد يسبب الحزن والاكتئاب. يحتوي الشعير على كمية طبيعية كافية من فيتامين (ب) مما يساعد على التقليل من الشعور بالحزن.

مضادات الأكسدة

وُجد في كثير من الدراسات أن الشوارد الحرة تعتبر من أهم أعداء المخ، وقد تسبب

الحزن. إن احتواء الشـعير على كميات وافرة من (فيتامين E وA) يسـاعد بإذن الله على شفاء حالات الاكتئاب وخاصة لدى المسنين في فترة زمنية قصيرة.

الأحماض الأمينية

يحتوي الشـعير على الحمض الأميني تريبتوفان الذي يسـهم في التخليق الحيوي لإحدى الناقلات العصبية وهي السـيروتونين التي تؤثر بشكل بارز في الحالة النفسية والمزاجية للإنسان.

الشعير وصحة الأمعاء

يعتبر الشعير من الأغذية الغنية بالألياف بنوعيها؛ التي تذوب بالماء أو المنحلة، وغير المنحلة، وهي التي لا تنحل مع الماء داخل القناة الهضمية، لكنها تمتص منه كميات كبيرة وتحبسه داخلها؛ فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها؛ مما يسهل ويسرع حركة هذه الكتلة عبر القولون، وهكذا تعمل على تنشـيط الحركة الدودية للأمعاء؛ وهو ما يدعم عملية التخلص من الفضلات.

تتخمـر الأليـاف المنحلة بدرجـات متفاوتة بواسـطة بكتيريا الأمعاء؛ ممـا يزيد من كتلـة الفضلات، وينشـط الأمعاء الغليظة؛ وبالتالي يسـرع ويسـهل عملية التخلص من الفضلات.

وبذلك تتبين فائدة الشعير في علاج الإمساك، ومتلازمة المعي المتهيج، وفي الوقاية بـإذن اللـه من سـرطان الأمعاء. حيث تبين أن سـرعة التخلص من الفضـلات، يقلل من خطورة الإصابة بهذا النوع من السرطان.

كما أن وجود مضادات الأكسدة بوفرة في الشعير يقاوم الشوارد الحرة التي تدمر غشـاء الخلايا والحامض النـووي فيها، والتي يعتقـد الآن أنها من الأسـباب المهمة في حدوث بعض أنواع السرطانات [١٠١].

(١٠١) راجع بحث التلبينة: غذاء ودواء: مجلة الإعجاز العلمي، العدد السابع عشر، ذو الحجة ١٤٢٤ ص٦-٩.

المبحث الرابع
الألياف الغذائية

الألياف هي مادة توجد في الأطعمة النباتية.

وتقسم إلى نوعين :

- ألياف قابلة للذوبان في الماء (منحلة).
- ألياف لا تذوب في الماء (غير منحلة).

بعض مصادر الألياف الغذائية

- الحبوب: كالقمح والذرة والأرز والشوفان التي تدخل في صناعة الخبز والكعك وحبوب الإفطار (الكورن فليكس).
- الفواكه.
- الخضروات.
- المكسرات.

ومن هذه الأطعمة تعتبر الفواكه وحبوب الإفطار من الأطعمة المحببة للصغار.

فائدة الألياف الغذائية

إن الألياف الغذائية القابلة للذوبان في الماء كالفواكه والشوفان، تساعد على خفض مستوى الكولسترول في الدم. أما الألياف غير الذائبة كالنخالة، فهي تساعد على تنظيم حركة الأمعاء وتقلل من احتمال الإصابة ببعض أنواع الأورام السرطانية.

هذا بالإضافة إلى أن الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من الألياف، تحتوي كذلك على كمية عالية من الفيتامينات والأملاح المعدنية، وكميات قليلة من الدهون والدهون المشبعة.

فعند تناول إفطار مكون من حليب قليل الدسم، مع حبوب الإفطار وقطعة من الفاكهة وزبادي أو جبن قليل الدسم مع قطعة من الخبز، فإن الإنسان يحصل على كمية كافية من الألياف بالإضافة إلى الأملاح المعدنية والفيتامينات التي يحتاجها لبناء الجسم ونموه.

إنَّ تعوُّد الإنسان منذ الصغر على تناول غذاء صحي قليل الدهون، كثير الألياف، يحفظه بإذن الله في المستقبل من الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع الأورام السرطانية.

كما لوحظ أن السـمنة نادرة في البلدان التي يعتمد سـكانها في غذائهم على وجبات غنيـة بالألياف الغذائية، بينما تزيد لدى الأشـخاص الذين يسـتهلكون كميات قليلة من الألياف. وينصح بالإكثار من الألياف لعلاج الإمساك لدى الأطفال و البالغين.

إن مقدار الألياف التي يحتاجها الطفل يومياً تساوي (عمر الطفل + ٥).

فمثـلاً: الطفل الذي يبلغ عمره ٦ سـنوات يحتاج إلى (٦ + ٥ = ١١ جم) من الألياف يومياً. وهذه الكمية تزداد مع تقدم الطفل في العمر، ويحتاج البالغ حوالي ٢٠- ٣٥ جم مـن الألياف يومياً. وتجدر الإشـارة إلى أنه مع زيادة الأليـاف في الغذاء لا بد من زيادة السوائل كالماء والعصير والحليب [١٠٢].

(١٠٢) الموسوعة الصحية الشاملة للدكتورة ضحى بنت محمود بابللي ص٢٩٠-٢٩١.

الفصل التاسع

رد الفعل الحيوي Biofeedback

إنه من المعروف للجميع أن الإنسان لا يستطيع التحكم بحركة العضلات اللاإرادية، ولا يستطيع إيقافها مهما حاول، فمثلاً: نحن لا نستطيع التوقف عن التنفس إرادياً؛ لأن القوة التي أودعها الله سبحانه وتعالى في مركز التنفس الذي يعتبر لاإرادياً تفوق قوة الإرادة والرغبة في إيقاف التنفس.

لكن من الملاحظ أن الإنسان يستطيع ببعض التدريب التأثير على هذه الحركات اللاإرادية بتغيير سرعتها مثلاً، كما يحدث لبعض الناس الذين يتمكنون من إبطاء نبضات القلب بإجراء تمارين معينة. كما أنه يمكن التحكم بهذه العضلات لعلاج بعض الأمراض والمشكلات الصحية مثل: ألم الرقبة الناتج عن شد العضلات، أو الصداع الناتج عن التوتر والشد النفسي أو الشقيقة. ويكون ذلك باستعمال ما يسمى بالتغذية الحيوية المرتدة.

ما هو رد الفعل الحيوي؟

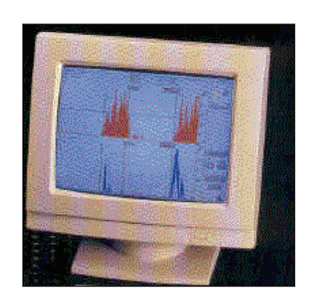
يمكن تعريف رد الفعل الحيوي: بأنه وسيلة الإنسان للاتصال مع أعضاء جسمه المختلفة، ويتم ذلك بترجمة درجة حرارة الجلد، أو سرعة نبض القلب، أو ارتفاع ضغط الدم أو درجة تقلص العضلات، إلى إشارات صوتية أو رسومات بيانية تظهر على شاشة الحاسب الآلي، وبالتمكن من التحكم بسرعة هذه الإشارات الموجودة على الشاشة أو درجة الصوت الصادرة عن الحاسوب، يتعلم الشخص المريض كيفية التحكم بأعراضه المرضية فيما بعد.



الجهاز المستعمل في التحكم بردود الفعل

فمثلاً بالنسبة للإنسان الذي يعاني من آلام في الرقبة بسبب تقلص العضلات الناتجة عن الشد النفسي، فإنه يعالج باستعمال رد الفعل الحيوي المرتد، ويكون ذلك بواسطة جهاز تخطيط العضلات، وذلك بالطريقة التالية:

- توصّل أقطاب الجهاز إلى عضلات الرقبة المتقلصة.
- توصّل الأسلاك الممتدة من الأقطاب بجهاز تخطيط العضلات.
- تبين شاشة الحاسوب الملحقة بجهاز التخطيط ذبذبات تعكس سرعة حركتها على الشاشة مقدار الشد في العضلات تحت الاختبار.



- يمكن للمريض التحكم بسرعة الذبذبات بوسائل متعددة منها: محاولة إرخاء عضلات الرقبة المشدودة، أو اتخاذ وضع مريح للرقبة، أو بالتنفس العميق البطيء.
- يُكَرَّر هذا الاختبار مرات عديدة؛ إلى أن يتعلم المريض أسلوب التحكم بعضلاته المشدودة، فيمارسه فيما بعد كلما أحس بالتوتر أو بالألم.

يختلف العلاج برد الفعل الحيوي عن الاسترخاء المعروف، بأن الاسترخاء يشمل استرخاء عضلات الجسم كلها بالإضافة إلى حصول بطء نبضات القلب وبطء التنفس، أما في رد الفعل الحيوي، فيكون الاسترخاء في مجموعة واحدة من العضلات، وهنا لا بد من التنبيه إلى أن كلا الأسلوبين متكامل، يساعد الواحد منهما الآخر للوصول بالإنسان إلى الراحة النفسية والجسدية.

يحتاج المريض في بداية العلاج إلى التدريب في معمل متخصص بالعلاج وبواسطة أجهزة معينة، لكن يتم الاستغناء عن ذلك فيما بعد، ويتم القيام بالتمارين في المنزل دون الحاجة للأجهزة.

الأحوال التي يستعمل فيها رد الفعل الحيوي

١ـ الصداع

يعتبر العلاج برد الفعل الحيوي بواسطة تخطيط العضلات بالإضافة إلى الاسترخاء من أنجح الطرق في علاج الصداع التوتري، ووُجد أن نسبة نجاح هذه الطريقة العلاجية تفوق الطرق التقليدية من أدوية مسكنة وعلاجات نفسية.

ولا فرق في ذلك بين الصداعات قصيرة الأمد أو المزمنة.

كما أن الدلائل تشير إلى أن العلاج برد الفعل الحيوي يفيد المرضى المصابين بالصداع النصفي (الشقيقة) الناتج عن تمدد الأوعية الدموية، ويكون ذلك بتعليم المريض كيفية تدفئة كفيه؛ بجعل الدم يتدفق إليهما من خلال الأوعية الدموية المغذية لهما، وهذا يؤثر على تدفق الدم إلى الرأس ويقلل من شدة الألم.

٢ـ تحسين الدورة الدموية

يُصاب مرضى السكري بضعف الدورة الدموية في الأطراف وخاصة السفلية منها، وهذا يؤثر على التئام الجروح ويعرض القدمين إلى الإصابة بمضاعفات داء السكري [×] التي تشمل بتر جزء من القدم. ولتحسين الدورة الدموية في القدمين يمكن استعمال الاسترخاء بالإضافة إلى استعمال رد الفعل الحيوي، وتقاس درجة توسع الأوعية الدموية في القدمين بارتفاع درجة الحرارة في الأصابع.

٣ـ إعادة التأهيل بعد الإصابة بالجلطات العصبية

يُستعمل العلاج برد الفعل الحيوي أحياناً للتأهيل بعد الإصابة بالجلطات العصبية المسببة للشلل النصفي. ويكون ذلك: بقياس درجة تقلص العضلات الضعيفة باستعمال جهاز تخطيط العضلات، ومن ثمَّ تعليم المريض كيفية التحكم بعضلاته وتنشيطها.

٤ـ سلس البول

إن سلس البول مشكلة منتشرة بكثرة وخاصة بين السيدات، وقد استعمل لعلاجها العقاقير الطبية والأساليب الجراحية، لكن العلاج برد الفعل الحيوي هو من أنجح الأساليب لعلاج هذه المشكلة.

(×) يمكن الرجوع إلى كتاب حقائق عن داء السكري للدكتورة ضحى بابللي.

٥ـ سلس البراز

يعاني كبار السن أحياناً من مشكلة سلس البراز، وإلى جانب آثارها الاجتماعية وتأثيرها على نفسية المريض، فإن سلس البراز يسبب تهيجاً بالجلد بسبب التماس المستمر مع الفضلات، بالإضافة إلى الإصابة بالتهابات البول المتكررة. ولعلاج هذه المشكلة، يوضع بالوناً منتفخاً في المستقيم ويدرب المريض على التحكم بعضلات فتحة الشرج عند الإحساس بامتلاء المستقيم.

٦ـ ارتفاع ضغط الدم

إنَّ لرد الفعل الحيوي تأثيراً بسيطاً على جدران الأوعية الدموية، وبالتالي على ارتفاع ضغط الدم، ولذلك فإن استعمال هذه الطريقة لعلاج ضغط الدم محدودة جداً وتكون فقط في حالات الارتفاع البسيط، أما عند ارتفاع ضغط الدم لدرجة متوسطة أو شديدة فلا دور هناك لاستعمال رد الفعل الحيوي.

الفصل العاشر

المعالجة اليدوية Chiropractic

تعود المعالجة الطبية اليدوية للعصور القديمة، فقد استعملها أبوقراط في القرن الخامس قبل الميلاد، واستمر الأطباء بعده يستعملونها ويطورونها إلى عهد قريب، حين انتقلت هذه الطريقة العلاجية من أيدي الأطباء إلى المعالجين بالطب البديل.

وُجِد في دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن الأمريكان أجروا ١٩٢ مليون زيارة للمعالجين اليدويين في عام ١٩٩٧م [١٠٣]، وأن حوالي ٨٨ مليون من هذه الزيارات لعلاج آلام الظهر والرقبة [١٠٤].

يعتمد المعالجون باليد على تحريك النتوءات الأفقية للفقرات في العمود الفقري. وبذلك فهو يستعمل فقط لعلاج آلام الظهر والرقبة. وقد بينت الدراسات الطبية نجاحه في هذا المجال.



تتم المعالجة بتحريك المفصل المصاب بطريقة معينة، يخف بعدها الألم ويعود المريض لممارسة حياته الطبيعية بعد فترة قصيرة من الزمن. ولابد من التنبيه هنا إلى أن هذا العلاج لابد أن يتم بأيد مدربة، ولا يمكن أن يقوم به أي شخص لأنه يمكن أن يؤذي مفاصل العمود الفقري.

يتلقى ممارسو العلاج اليدوي في البلاد الغربية تدريبات مكثفة قبل السماح لهم بالممارسة، فهم يتعين عليهم إتمام دراستهم الجامعية، في برنامج مدته أربع سنوات داخل إحدى كليات طب المعالجة باليد، ومن ثم يُعطَونَ التصاريح اللازمة لبدء العمل.

(١٠٣) Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, et al. Trends in alternative medicine use in the United States, 1990–1997: results of a follow-up national survey. Journal of the American Medical Association. 1998; 280(18):1569–1575.

(١٠٤) Wolsko PM, Eisenberg DM, Davis RB, et al. Patterns and perceptions of care for treatment of back and neck pain: results of a national survey. Spine. 2003; 28(3):292–297.

استعمالات العلاج باليد

يستعمل العلاج اليدوي لعلاج آلام الظهر الحركية الحادة الناتجة عن تقلص العضلات، ولعلاج آلام الرقبة أو الصداع المزمن الحادث بسبب احتكاك فقرات الرقبة، كما يستعمل أحياناً لعلاج الآلام المزمنة الناتجة عن احتكاك المفاصل بسبب التقدم بالعمر، لكنه أكثر نجاحاً في الحالات الحادة. تستعمل المعالجة اليدوية أحياناً لعلاج حالات الشقيقة (الصداع النصفي) وعسر الطمث، والمغص، لكن نجاحها هنا ليس كما هو في علاج آلام الظهر الحادة.

كيفية العلاج

يقوم المعالِج بعملية ضبط وضع العظام، أو يستخدم قوة مناسبة بيديه أو باستخدام آلة معينة مصممة خصيصاً لوضع قوة معينة لزمن وجيز وبدقة شديدة على المفصل المصاب في اتجاه محسوب بدقة لإعادته إلى الوضع الطبيعي.

أما في حالات الانزلاق الغضروفي فإن المعالجة اليدوية تخفف الألم فقط، لكنها لا تغير من واقع الانزلاق الغضروفي ولا تعيده إلى مكانه، ولابد من الحذر الشديد عند تحريك المفصل في حالة الانزلاق الغضروفي والتأكد من عدم إيذاء الأعصاب القريبة.

الحالات التي لا يمكن فيها استعمال العلاج اليدوي

لابد من التنبيه هنا إلى أن المعالجة اليدوية لا يمكن استخدامها في بعض الحالات وهي:

- الألم الناتج عن الكسور في الفقرات.
- الآلام الناتجة عن الإصابة بالالتهابات الموضعية في العظم مثل الدرن أو الحمى المالطية.
- الإصابة بالأورام في العمود الفقري.
- هشاشة العظام [١٠٥].

(١٠٥) Alternative Medicine، What Works. Adriane Fugh–Berman، Williams| Wilkins،1997، pages:47–60

الفصل الحادي عشر
التداوي بالنباتات والأعشاب الطبية

ما المقصود بالأعشاب؟

الأعشاب هي مجموعة من النباتات تُستعمل للتداوي ويطلق عليها كلمة الأعشاب الطبية، للتفريق بينها وبين الأعشاب الأخرى، مثل تلك التي تستعمل كمحسنات لطعم الأكل، وغيرها من الاستعمالات الأخرى.

عُرف التداوي بالأعشاب منذ القديم، وتعتبر الأعشاب المصدر الأساس للعناية بالصحة عند أكثر سكان الأرض، ولكن تختلف العشبة المستعملة بين شعب وآخر، فمثلاً في البلاد العربية انتشر استعمال حبة البركة والبابونج والزعتر والمرامية، والمرة والحلتيتة، وغيرها. أما في البلاد الغربية فانتشرت أعشاب أخرى مثل: التوت البري (Blue berries)، والجنسنج (Ginseng)، وزهرة الربيع المسائية (evining primose)، والجنكة (Ginkgo)، وعشبة القلب (St.John's wort).

أثبت الطب الحديث فاعليته في علاج أكثر الأمراض المعروفة، إما بواسطة الأدوية أو الجراحة، غير أنه وقف عاجزاً أمام بعض الأمراض التي لم يتمكن من التوصل لعلاجها بعد، وهذا ما يجعل كثيراً من الناس يلجأ لاستخدام بعض أشكال الطب البديل، ومن أهمها العلاج بالأعشاب أو النباتات الطبية. والعشبة الطبية قد تُستخدم كلها أو جزء منها كالبذور أو الأوراق، أو الساق أو الثمار على حسب الفائدة المرجوة.

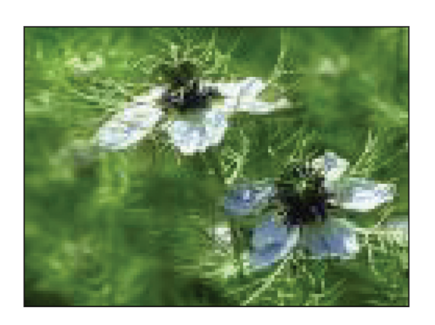
سيكون الحديث بداية عن الحبة السوداء، والحناء، وعن عشبة القلب لكونها من النباتات التي ثبتت فائدتها، ولكن لا بد من التنبيه إلى أنه لا بد من الحذر عند استعمالهما، وأن لا تزيد الجرعة عن الموصى بها خشية حدوث آثار جانبية. وبعد ذلك سنتحدث عن بعض النباتات الأخرى المستعملة، والتي ثبتت فائدتها مثل الثوم، والزعتر والبابونج، والجنكة.

المبحث الأول

التداوي بالحبة السوداء

تعرف الحبة السوداء بأسماء كثيرة مثل: حبة البركة، الكمون الأسود، والشونيز، واسمها العلمي: نايجيلا ساتيفا (Nigella sativa).

تعتبر الحبة السوداء واحدة من أفراد العائلة الحوذانية، وهي نبتة عشبية طويلة يتراوح ارتفاعها ما بين ٣٠-٦٠ سم، ولها أزهار بيضاء اللون يشوبها الاخضرار. وتحتوي على بذور سوداء اللون وهرمية الشكل، تشبه السمسم في الشكل، ولها رائحة وطعم مميزان.



تدخل الحبة السوداء في كثير من الصناعات الغذائية كمحسنة للطعم ومزينة للشكل، إضافة إلى قيمتها الغذائية العالية، حيث تحتوي على نسب عالية من البروتينات والزيوت والألياف الغذائية.

تستخدم الحبة السوداء في أغراض طبية كثيرة وعلى نطاق واسع، وبخاصة في الدول العربية والإسلامية، وقد أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم باستعمالها منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام، ووصيته تلك من دلائل نبوته عليه الصلاة والسلام.

عن أبي بريدة رضي الله عنه قال: سـمعت رسـول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " عليكم بالحبة السـوداء وهي الشونيز فإن فيها شفاء " [١٠٦]. وعن خالد بن سعد، قال: خرجنـا ومعنا غالب بن أبجر فمرض في الطريق، فقدمنا المدينة وهو مريض، فعاده ابن أبي عتيق فقال لنا: عليكم بهذه الحبيبة السـوداء فخذوا منها خمساً أو سبعاً فاسحقوها ثم اقطروها في أنفه بقطرات زيت في هذا الجانب وفي هذا الجانب. فإن عائشة حدثتني أنها سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء، إلا من السام " قلت: وما السام؟ قال: الموت [١٠٧].

أجريت كثير من الأبحاث والدراسات على الحبة السوداء وتبين أنها مفيدة في كثير من الحالات، وخاصة في الوقاية من الأمراض الناتجة عن اختلال المناعة، وأمراض الحساسية، ولها تأثير خافض للدهون في الدم، ومنشطة لإنزيمات الجسم.

مكونات الحبة السوداء

تتكون الحبة السوداء من مكونات عديدة يمكن إجمالها في الآتي:

١ـ الجلوكوز Glucose، وهو عبارة عن سكر أحادي سريع الامتصاص.

٢ـ أحماض أمينية، مثل:

الألنين Alanine، الأرغنين Arginine، الأسبارغين Asparagines، السيستين Cystin، حمض الغلوتاميك Glutamic-acid، الغلايسين Glycine، الايزوليوسين Isoleucine، الليوسين Leucine، اللايزين Lysine، الميثيونين Methionine، الفينيل أنالين Phenylalanine، الثريونين Threonine، التريبتوفان Tryptophan.

تعتبر الأحماض الأمينية من المكونات الأساسية في خلايا الجسم، ولها وظائف حيوية كثيرة.

٣ـ أحماض دهنية

حمض اللينوليك Linoleic-Acid، حمض اللينولينيك Linolenic-Acid، حمض الايكوسادينويك Eicosadienoic-Acid.

---

(١٠٦) مسند أحمد باقي مسند الأنصار (٢١٩٢١).

(١٠٧) رواه البخاري في كتاب الطب باب الحبة السوداء (٥٦٨٨).

٤- مذيبات للدهون

دي- ليمونين d–limonene

تساعد مذيبات الدهون على إذابة الأحماض الدهنية الأساسية وامتصاصها من الأمعاء، وبدونها لا يمكن الاستفادة من هذه الدهون.

٥- فيتامين (ج)

حمض الأسكوربيك Ascorbic–Acid، حمض الديهيدروأسكوربيك Dehydroascorbic–Acid.

يدخل فيتامين (ج) في العديد من العمليات الحيوية اللازمة للجسم البشري، وبنقصه يتعرض الإنسان لكثير من المشكلات الصحية.

٦- حمض السيتريك Stearic–Acid.

٧- معادن، مثل:

الحديد والبوتاسيوم والفوسفات، ولكل معدن منها فوائده المعروفة، فالحديد مهم في خلايا الدم الحمراء، والبوتاسيوم في حفظ التوازن في الدم.

٨- مضادات للالتهابات البكتيرية والفيروسية:

الفاسبايناستيرول Alpha–Spinasterol، ثايمو هايدروكوينون Thymohydroquinone، ومادة الكارفون Carvone.

٩- مركبات خافضة للكوليسترول، مثل:

الكامبيستيرول Campesterol، الفايتوستيرولز Phytosterols.

١٠- مادة النيجيللون Nigellone: وهي مادة بلورية تم استخلاصها في عام ١٩٢٩، وهي تعتبر من المواد الفعالة في الحبة السوداء، ومن مضادات الأكسدة التي تلعب دوراً كبيراً في حماية الجسم من خطر الشوارد الحرة (Free radicals).

١١- مواد محاربة للأورام الخبيثة مثل:

ثايموكوينون Thymoquinone، بيتا سيتوستيرول Beta–Sitosterol، ستيجما ستيرول Stigmasterol.

١٢- إنزيم اللايبيز Lipase، والذي يساعد على الهضم.

١٣- هرمونات جنسية مقوية، أنثوية وذكرية. وُجد في بعض الدراسات أن الحبة السوداء تنشط الغدد اللبنية وتزيد من إدرار الحليب، كما أن لها دوراً مهماً بإذن الله في الوقاية من سرطان الثدي.

١٤- مركبات أخرى مثل: التانين Tannin، وتستخدم طبياً للمساعدة على شفاء الجروح والتقليل من تكون التجاعيد.

١٥- وُجد أن تناول مقدار بسيط من الحبة السوداء يومياً (ثلاث جرامات) يقوي المناعة الطبيعية عند الإنسان، ويحميه بإذن الله من الإصابة بكثير من الأمراض التي ترتبط باختلال المناعة سواء كان الاختلال نقصاً أو زيادة. وفي علاج أمراض أخرى كالحساسية والربو وأمراض المناعة وبعض الأورام(×).

(×) ورد ذلك في محاضرة للدكتور خالد الطيب عن الاستشفاء بالحبة السوداء.

المبحث الثاني

الحناء

استُعمِلَت الحناء منذ القديم ولازالت في البلاد العربية والإسلامية لأغراض كثيرة، من أهمها التجميل والعلاج، وقد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه استعمل الحناء وحث على استعمالها. فعن سلمى أم رافع خادمة النبي صلى الله عليه وسلم قالت: ما سمعت أحداً قط يشكو إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وجعاً في رأسه إلا قال: "احتجم". ولا وجعا في رجليه إلا قال: "اخضبهما بالحناء" (١٠٨).



شجرة الحناء، الجزء المستخدم طبياً هو الأوراق



ورق الحناء بعد تجفيفه وطحنه

وعنها: ما كان يكون برسول الله صلى الله عليه وسلم قرحة ولا نكبة إلا أمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم أن أضع عليها الحناء (١٠٩).

وفي التجميل حث الرسول صلى الله عليه وسلم النساء على التجمل بماله لون وليس له رائحة ومنه الحناء.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "طيب الرجال ما ظهر ريحه وخفي لونه، وطيب النساء ما ظهر لونه وخفي ريحه" (١١٠). وعن عائشة رضي الله عنها قالت: أومأت امرأة من وراء ستر بيدها كتاب، إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقبض رسول الله صلى الله عليه وسلم يده، فقال: "ما أدري أيد رجل أم يد امرأة" فقالت: بل امرأة. قال: "لو كنت امرأة لغيرت أظفارك بالحناء" (١١١).

(١٠٨) رواه أحمد في مسند القبائل، وأبو داود في كتاب الطب باب الحجامة (٣٨٥٧) وحسنه الألباني في كتابه صحيح أبي داود ٢ (٣٢٦٧).
(١٠٩) رواه الترمذي في كتاب الطب باب ما جاء في التداوي بالحناء (٢٠٥٤) وقال: هذا حديث حسن غريب.

ومـن كتاب الطب النبوي أنقل هذه المقتطفات عن فوائد الحناء، يقول ابن القيم رحمه اللـه: (ومن منافعه أنه محلل نافع من حرق النار، وفيه قوة موافقة للعصب إذا ضمد به، وينفع إذا مُضغ من قروح الفم والسـلاق العارض فيه، ويبرئ القلاع الحادث في أفواه الصبيان، والضماد به ينفع من الأورام الحارة الملهبة.

ومن خواصه أنه إذا بدأ الجُدريُّ يخرج بصبي، فخضبت أسـافل رجليه بحناء، فإنه يؤمن على عينيه أن يخرج فيها شيء منه.

والحناء إذا ألزمت به الأظافر معجوناً حسـنها ونفعها، وإذا عجن بالسـمن وضمِّد به بقايا الأورام الحارة التي ترشـح ماءً أصفر نفعها، ونفع من الجرب المتقرح المزمن منفعة بليغـة، وهو يُنبت الشـعر ويقويه ويحسـنه ويقوي الـرأس وينفع مـن النفاطات والبثور العارضة في السـاقين والرجلين وسـائر البدن [١١٢]) انتهى كلام ابن القيم رحمه الله.

أجريت بعض الدراسـات الحديثة على الحناء لدراسـتها ومعرفـة آثارها العلاجية، فوُجِد أن فيها خواص علاجية كثيرة منها:

- تسكين الألم والصداع والتقلصات المعدية.
- خاصية مضادة للالتهابات.
- خاصية خفض الحرارة.
- تحسين النوم والتخلص من الأرق.
- وُجِد أن للحناء قدرة على قتل البكتريا المسببة للدرن وبالتالي على علاج مرض السل.
- ثبـت أنها تسـاعد في علاج حـالات القـراع [١١٣] والفطريات الناتجـة عن أمراض الجرب الجلدي عند الإنسان والحيوان.

ومن المهم التنبيه إلى أن الحناء الطبيعية هي الحمراء، وأنها لا تكون بأي لون آخر إلا عند خلطها بمواد أخرى، فمثلاً الحنة السـوداء هي عبارة عن مركب من الحناء الطبيعية ومادة (p-phenylenediamine) التي تعطيها اللون الأسـود، وللأسف فإن هذه المواد المخلوطة لها بعض الآثار السيئة التي من ضمنها:

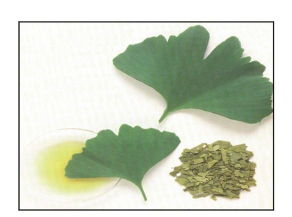
- التسبب في حدوث حساسية جلدية تماسية بعد وضع مركب الحناء والمادة الملونة السوداء.

(١١٠) رواه النسائي في كتاب الزينة باب الفصل بين طيب الرجال وطيب النساء (٥١٢٠-٥١٢١) وصححه الألباني في صحيح أبي داود٢ (٣٤١٥).
(١١١) رواه أبـو داود فـي كتاب الترجل باب الخضاب للنسـاء (٤١٦٦)، والنسـائي فـي كتاب الزينة باب الخضاب للنسـاء (٥٠٩٢)، وحسنه الألباني في صحيح أبي داود ٢ (٣٥١٠).
(١١٢) الطب النبوي لابن القيم ص٦٥.
(١١٣) مرض يصيب فروة الرأس ويتسبب في تساقط الشعر.

- تؤدي الحساسية الجلدية الشديدة الناتجة عن استعمال مركبات الحناء مع المادة الملونة (بعد الشفاء منها) إلى تغير في لون الجلد إلى اللون الأبيض.
- إن ابتلاع المركب للعلاج أو بالخطأ من قبل الأطفال صغار السن يسبب بعض الآثار الضارة مثل تكسر خلايا الدم، والتعرض لحساسية عامة وشرى جلدي، ووزمات، ويؤدي في الحالات الشديدة للفشل الكلوي.
- لا تسبب الحناء الطبيعية الصافية أياً من هذه الآثار الجانبية.

المبحث الثالث

الجنكة (Gingko biloba)



يستعمل عشب الجنكة الآن بشكل واسع في أغلب أنحاء العالم، وله منتجات متعددة. كما يعتبر العشـب الطبي الأكثر انتشاراً في أوروبا، ومن الأعشاب العشرة الأكثر مبيعاً في الولايات المتحدة الأمريكية.



عمل عشب الجنكة

يعتقد أن الجنكة تعمل كعشب طبي بعدة طرق، فهي:

- تعمل على تثبيت الخلايا العصبية.
- تعمل كمضاد للأكسدة.
- تثبت الأغشية المحيطة بالخلايا.
- تعمل على تثبيط محفزات الصفائح الدموية في الدم.
- تعمل على إرخاء طبقة الإندوثيليوم الموجودة في الخلايا.
- تثبيط فقدان المستقبلات العصبية المرتبط بتقدم العمر.
- التقليل من تراكم مادة الأمايلويد الضارة في الأعضاء الحيوية [١١٤].

استعمالات الجنكة

وُجد أن الجنكة مفيدة في تحسين الدورة الدموية، وبالتالي فإن لها تأثيراً مفيداً في:

- تقليل الآلام الناتجة عن تضيق الأوعية الدموية، وخاصة في عضلات الساقين.
- خفض نسبة الإصابة بالخرف والجلطات الدموية.

(١١٤) Ginkgo Biloba. Victor S S. Brend W.. Mark B. American Family physician. V 68. No.5. September 1.2003

• علاج حالات الخرف الناتج عن الإصابة بمرض الزهايمر (Alzheimer's disease)[١١٥].

• تحسين الذاكرة، وذلك بسبب زيادة تدفق الدم إلى الأعصاب والخلايا المسؤولة عن عملية التذكر.

• وُجد في إحدى الدراسات: أن للجنكة تأثيراً جيداً في علاج أحد أشكال العجز الجنسي الذكري الحاصل بسبب مشكلة عدم أو تأخر تدفق الدم في الشرايين[١١٦].

الجرعة

• للأشخاص الذين يعانون من ضعف بالذاكرة، أو خرف مبكر، يمكنهم تناول ١٢٠-٢٤٠ مجم من الجنكة يومياً موزعة على جرعتين أو ثلاث جرعات.

• أما لطنين الأذن فينصح المريض باستعمال ١٦٠ مجم يومياً موزعة كذلك على جرعتين أو ثلاث.

• يحتاج المريض للانتظار حوالي ثلاثة أشهر قبل الإحساس بالتحسن الكامل، ولكن قد يبدأ التحسن خلال أربعة أسابيع[١١٧].

محاذير استعمال الجنكة

إن أهم محاذير استعمال الجنكة هو تثبيطها للعامل المنشط للصفائح الدموية، وهذا قد يشكل خطورة عند استعمالها في الوقت ذاته مع الأسبرين أو مميع الدم (وارفرين)، حيث يمكن أن يتسببا في حدوث نزيف دموي. كما أنه لا بد من التوقف عن استعمال الجنكة عند التخطيط لإجراء عملية جراحية، وذلك قبل ثلاثة أيام على الأقل خشية من حصول نزف أثناء الجراحة. تتفاعل الجنكة كذلك مع بعض الأعشاب؛ مثل الثوم، والجنسن، والكومارين الطبيعي، محدثة زيادة في تميع الدم؛ وبذلك تزيد خطورة التعرض للنزف في أماكن حساسة كالمخ أو المخيخ، مع ما يحمله النزف في هذه المواضع من خطورة.

---

(١١٥) المرجع السابق.

(١١٦) Sikora R, Sohn M, Deutz F-J, et al. Ginkgo biloba extract in the therapy of erectile dysfunction. Journal of Urology 1989; 141: 188A (Abstract).

(١١٧) Shaw D, Leon C, Kolev S, Murray V. Traditional remedies and food supplements. A 5-year toxicological study (1991-1995). Drug Safe 1997; 17:342-56.

سُجِّلت حالة ارتفاع في ضغط الدم عند استعمال الجنكة مع مدر البول (ثيازايد) [١١٨]. ولقد وُجد أن الجنكة غير المصنعة تحتوي على أحماض الجنكين (Ginkgolic Acids) السامة. ويعاني بعض الناس من حساسية ضد عشب الجنكة أو بعض عناصره، وهؤلاء لا يمكنهم استعماله.

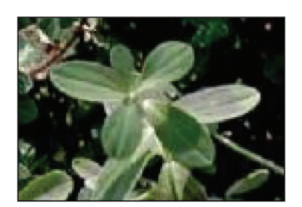
وعلى كل فالآثار الجانبية الناتجة عن استعمال الجنكة غالباً ما تكون خفيفة، وهي نادرة الحدوث، وأهمها: الإسهال، والغثيان، والإحساس بالدوار، والضعف، وظهور طفح جلدي.

(١١٨) Ginkgo Biloba، Victor S S، Brend W.، Mark B، American Family physician، V 68، No.5، September 1،2003

المبحث الرابع

عشبة القلب St. John's Wort

تعتبر عشبة القلب من أكثر الأعشاب الطبية استعمالاً على مستوى العالم، حيث يتناولها حاليا أكثر من سبعة ملايين أمريكي، كما أنها من أكثرها دراسة وبحثاً. وهي عبارة عن نبات عشبي طويل العمر له أزهار صفراء، وتحتوي على مركبات كيميائية لها فوائد طبية، ولكن لم يعرف إلى الآن كيفية عمل هذه المركبات في الجسم، وهناك دراسات كثيرة عُمِلَت - ولا تزال - على هذه العشبة لمعرفة مدى الفائدة التي تقدمها للجسم وكيفية تقديمها.



تُستعمل هذه العشبة لعلاج العديد من الأمراض، من أهمها الاكتئاب، في حالاته البسيطة إلى المتوسطة في أكثر الدول الغربية، حيث أجريت العديد من الدراسات العشوائية المزدوجة المحدودة فأثبتت فعاليتها في العلاج.

أما بالنسبة لحالات الاكتئاب الشديدة، أو حالات الاضطراب الوجداني الثنائية فلا يمكن علاجها إلا بالأدوية الحديثة، ولا مكان فيها للأعشاب الطبية في الوقت الحالي [١١٩].



وُجد في بعض الدراسات أن لعشبة القلب تفاعلات مع بعض الأدوية، يمكن أن تؤدي إلى نتائج خطيرة، ولذلك لا بد من الاستشارة الطبية قبل البدء باستعمالها [١٢٠].

(١١٩) Linde K. et al. St John's Wort for depression. The Cochrane Database of Systematic Review 2005. Issue 3.
(١٢٠) Dr. Jane Henny. Risk of Drug Interactions with St John's Wort. J. American Medical Ass. April 5. 2000. vol.283. No.13

أنواع الاكتئاب التي تفيدها العشبة

- الاكتئاب الخفيف.
- الضغوط العصبية المؤقتة إذا صاحبها اكتئاب أو قلق.
- الاكتئاب معتدل الشدة.
- الاكتئاب لدى المرضى الذين يعانون من حساسية أو أعراض جانبية للأدوية الحديثة، أو هم قلقون بشأن هذه الأعراض التي قد تحدث.
- الاكتئاب لدى المسنين.

وضعت نظريات عديدة عن كيفية عمل العشبة في علاج الاكتئاب، ومن هذه النظريات: أن المركبات الكيميائية الفعالة تعمل على منع الخلايا العصبية في المخ من إعادة امتصاص مادة السيروتينين (serotonin) التي تعمل على نقل الرسائل العصبية. أي أنها تزيد من إفراز هرمون السيروتونين المسؤول عن المزاج الجيد، والذي يؤدي نقصه إلى شعور المرء بالكآبة.

استعملت عشبة القلب في السابق لعلاج بعض الأمراض الأخرى غير الاكتئاب مثل الآلام العصبية ولعلاج الحروق والجروح ولدغ الحشرات، وكمهدئ ولعلاج الملاريا. أما الآن فاستعمالها محصور في علاج الاكتئاب بدرجتيه الخفيفة والمتوسطة، والتوتر وبعض مشكلات النوم.

من الآثار الجانبية لاستعمال العشبة

- تهيج المعدة والأمعاء.
- عسر الهضم.
- آلام في البطن.
- حساسية عند التعرض للشمس.

محاذير لاستعمال عشبة القلب

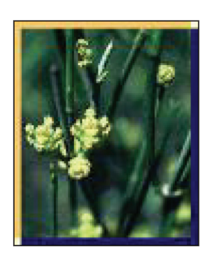
- الحذر من استبدال مضادات الاكتئاب التقليدية بعشبة القلب دون استشارة الطبيب المعالج.
- لا يمكن تناول النبتة مع غيرها من مضادات الاكتئاب الدوائية.

- الامتناع عن تشخيص المرض وعلاجه دون اللجوء للطبيب المعالج، فقد يكون للأعراض أسباب طبية أخرى، ولذلك لا بد من استشارة المتخصصين.
- لا يمكن استخدام عشبة القلب أثناء الحمل أو الشك في الحمل.
- لا تستخدم النبتة في حالة الاكتئاب الشديد أو الهوسي المزدوج إلا تحت إشراف طبي دقيق.
- أظهرت بعض التحاليل المعملية لعشبة القلب أن بعض الأصناف تحتوي على مستويات متدنية من المادة الفعالة. وقد اكتشف أحد الاختبارات احتواء أحد الأصناف على ٥٪ فقط من كمية المادة الفعالة المطبوعة على العبوة لذا ينصح باستخدام المرخص به فقط.

المبحث الخامس

بعض النباتات الأخرى المستعملة طبياً

الأفيدرا



- منشط ويساعد على إطلاق الطاقة.
- يستعمل كمزيل للاحتقان، وكعلاج للحساسية والربو.
- استعمل للسيطرة على الوزن، لكونه يسرع عملية التمثيل الغذائي.
- يشبه الإفدرين في بعض صفاته عقار الأمفيتامين، وله العديد من الآثار الجانبية الضارة، ويمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم، أو اضطرابات في القلب، أو جلطات دماغية، أو الوفاة في حالة الأشخاص الذين يعانون من أمراض بالقلب.
- كما يسبب الأرق وجفاف الفم، وانقباضات في الرحم والنزول المبكر للدورة الشهرية، أو حدوث اضطرابات عصبية.
- تم حظر تداول الافيدرا في الولايات المتحدة منذ إبريل ٢٠٠٤ م وكذلك في المملكة العربية السعودية [١٢١].

(١٢١) http://www.fda.gov/oc/initiatives/ephedra/february2004/

البابونج



- يستخدم البابونج كشراب ساخن في علاج بعض الأمراض كالالتهابات الصدرية والتهابات الجهاز التنفسي العلوي.
- يساعد استنشاق بخار مغلي البابونج على تخفيف الاحتقان في الأنف والحلق.
- وُجد أن البابونج يفيد في تسكين آلام البطن ويطرد الريح والغازات.
- يستخدم في تهدئة تقلصات الدورة الشهرية.
- يُستعمل البابونج في بعض الدول الأوروبية في علاج أمراض اللثة وتجويف الفم.
- يستعمل أحياناً خارجياً في علاج بعض مشكلات الجلد.
- يساعد على الاسترخاء والاستغراق في النوم.
- يساعد على تخفيف أمراض الصباح كالغثيان والعطاس [١٢٢].

الثوم



- يتميز الثوم برائحته النفاذة، وطعمه المستطاب.
- يوجد الثوم عند كل الشعوب تقريباً، ويدخل في صناعة الأغذية.
- ورد في كتاب الطب النبوي أن الثوم يساعد على هضم الطعام، ويقطع

(١٢٢) المرجع السابق.

العطش، مطلق للبطن، مدر للبول، يقوم في لسع الهوام وجميع الأورام الباردة مقام الترياق.

- يحتوي الثوم على مواد كيميائية مشابهة في وظيفتها لبعض العقاقير الطبية الخافضة لضغط الدم والكوليسترول والحامية للقلب بإذن الله.
- كشفت بعض الدراسات أن تناول فص أو اثنين من الثوم الطازج يومياً يمكن أن يخفض ضغط الدم المرتفع بنسبة تصل إلى ٨٪ في فترة تتراوح من شهر إلى ثلاثة أشهر.
- وُجد أن الثوم والبصل يمكنهما بإذن الله منع تكوين بعض مسببات السرطان في أماكن مثل الكبد والأمعاء والثدي.
- يحتوي الثوم على مضاد حيوي قوي يطلق عليه اسم أليسين.
- يمكن التخلص من رائحة الثوم بأن يمضغ بعده ورق السذّاب [١٢٣].

الزعتر



- يستعمل الزعتر بكثرة في البلاد العربية، وخاصة في حوض البحر الأبيض المتوسط.
- تستعمل أوراق الزعتر في إعداد مشروب ساخن طيب الطعم والرائحة ومهدئ للأعصاب.
- يدخل الزعتر في تحضير كثير من الأطعمة كالفطائر والبيتزا، ويؤكل بكثرة مع زيت الزيتون.
- يحتوي الزعتر على بعض الزيوت العطرية والمركبات المفيدة المهدئة لآلام البطن والطاردة للريح، والمنظمة لحموضة المعدة.

---

(١٢٣) الطب النبوي لابن القيم ص٢١٣.
والسذاب عشبة معروفة توجد في كثير من المناطق خصوصا في جنوب المملكة العربية السعودية. أجود السذاب الناشف ما كان أخضرَ اللون، ذو رائحة عطرية نفاذة.

- وُجد أن للزعتر خاصية مضادة للجراثيم.
- يستعمل خارجياً لمكافحة العدوى الفطرية، مثل (قدم الرياضي)، أو لتسكين الألم، ولعلاج الدمامل والخراريج.
- وُجد أن الزعتر طارد للبلغم، طارد للديدان، يستعمل غرغرة لالتهاب الحنجرة واللوزتين، يخفف الإسهال، ومفيد لعلاج التبول اللاإرادي عند الأطفال.
- مهدئ لعسر الطمث، ومدر للعرق إذا شرب ساخناً [١٢٤].

الزنجبيل



- استعمل الزنجبيل قديماً للحد من الغثيان والقيء الناتجين عن العديد من الأسباب.
أجريت دراسات لمقارنة جذور الزنجبيل بعقار الميتوكلوبرامايد (metoclopramide) المضاد للغثيان، فكانت النتائج متشابهة في الفائدة بينهما في علاج الغثيان الحاصل بعد العمليات الجراحية [١٢٥].
- يساعد على مكافحة فيروسات البرد.
- له مفعول مضاد للأكسدة.

الجنسنج

الجنسنج نبات بري معمر من فصيلة الأراليات، وهو نبات مغزلي الشكل معروف في الصين واليابان منذ آلاف السنين، رائحة الجذر وطعمه عطريان، وهو جذر طويل غليظ قد يبلغ المتر و قطره من ٥ إلى ١٠ سنتميترات.

- يعتبر هذا العشب منشطاً للجسم، ومساعداً على الهضم، ويستخدم في علاج العجز الجنسي، ولكن لا توجد أدلة علمية على تأكيد هذه الفعاليات.

---

(١٢٤) الصيدلية العشبية المنزلية، دورة للدكتور خالد الطيب.

(١٢٥) Bone ME, Wilkinson DJ, Young JR, et al. Giger root: a new antiemetic. The effect of ginger root on postoperative nausea and vomiting after major gynecological surgery. Anesthesia 1990:45: 669–71



- يستعمل كمنشط للذاكرة ولمقاومة الإرهاق ولتخفيف الأضرار الناتجة عن التوتر.
- يصنع من الجذر مسحوق يؤخذ على هيئة برشامات أو أقراص بجرعات من ٥٠٠ مليجرام إلى ٤ جرامات كمقو عام، وبجرعات من ١ ـ ٢ جرام لعلاج الجروح والنزيف.
- من الضروري عدم تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة أثناء العلاج بالجنسنج [١٢٦].

الحلبة

الحلبة هي عبارة عن عشب حولي، يحمل ثماراً على هيئة قرون، تحمل كل ثمرة عدداً من البذور التي تستعمل طبياً.

يوجد نوعان من الحلبة، وهما:
- الحلبة ذات اللون المصفر.
- الحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل.



تحتوي الحلبة على نسبة عالية من البروتين، وتحتوي كذلك على بعض المعادن كالفوسفور، وعلى بعض الفيتامينات، وعلى مواد سكرية، وزيوت، وغيرها من المركبات.

(١٢٦) موقع الخيمة على الشبكة http://www.khayma.com/ashab/asshaab/mlafaat/ashba-gensseng.htm

يكثر استعمال الحلبة في البلاد العربية، ومن استعمالاتها:

- تستعمل الحلبة كفاتحة للشهية.
- لتسكين السعال.
- منبهة ومنشطة للرحم.
- مخفضة للكوليسترول والدهون الثلاثية، والسكر.
- توصف الحلبة للمرضعات لزيادة إفراز الحليب.
- تستعمل موضعياً لعلاج الحروق والجروح والدمامل.
- مقوية للعضلات.

وللتخلص من الرائحة المزعجة في الجسم بعد استعمال الحلبة، يمكن شرب مغلي مركب من كميات متساوية من النعناع والزعتر والمرامية [١٢٧].

الحلتيت

ويسمى أيضاً صمغ الاندوجان، وهو نبات معروف، كريه الرائحة، مر المذاق. أجوده ما كان إلى الحمرة، وكان صافياً.

يستعمل لعلاج التهاب القصبات الهوائية، ولعلاج المغص وآلام الأمعاء وانتفاخاتها، وينفع في علاج الإسهال المزمن، ويفيد أيضاً في علاج ارتفاع ضغط الدم، ويخفض مستوى السكر، ويفيد في تمييع الدم، والحد من التجلطات الدموية في الجسم. كما يستعمل في علاج التشنجات. وهو جيد لوجع المفاصل، مدر للبول والطمث. ينفع من داء الثعلب لطوخاً مع الخل والفلفل، ويقلع الثآليل المسمارية. تُحشى به الأضراس المتآكلة، أو يُخلط بصمغ العلك ويلصق على السن [١٢٨].



لا يسمح بإعطاء الحلتيت للمرضع لأن له تأثيراً ساماً على الهيموجلوبين. كما أنه لا يمكن إعطاؤه للأطفال الصغار.

(١٢٧) الصيدلية العشبية المنزلية، دورة للدكتور خالد الطيب.
(١٢٨) المرجع السابق ص١١٩-١٢١.

الصبر

هو عصارة شجرة الصبار بعد أن تجمد، وأجوده ما كان أحمر مائل إلى الصفرة.



- يساعد على سرعة التئام الجروح وعلى منع تكون الندوب، ويقلل من إمكانية حدوث العدوى الجلدية.
- يستعمل لعلاج التسلخات الجلدية والحروق البسيطة، وحروق الشمس، والطفح الجلدي، وحبوب الشباب، وعضة الثلج (Snow Bite).
- يحل بماء فاتر ويؤخذ عن طريق الفم لعلاج الإمساك.
- يسبب أحياناً تقلصات معوية أو حساسية جلدية.
- ينفع لعلاج الاكتئاب، ويدخل في تركيب بعض الأدوية المضادة للاكتئاب [١٢٩].

القرنفل



تستعمل البراعم قبل تفتحها في العلاج الطبي.

من استعمالاته:

- مسكن لآلام الأسنان والتهابات الحنجرة.
- مطهر للجروح.
- مهدئ للسعال.
- طارد للحشرات.
- يساعد على إرخاء العضلات المشدودة.
- يخلط مع أكسيد الزنك لإنتاج حشوة الأسنان المؤقتة [١٣٠].

---

(١٢٩) باب الأعشاب، موقع الخيمة على الشبكة http://www.khayma.com/roqia

(١٣٠) الصيدلية العشبية المنزلية للدكتور خالد الطيب.

المـــرّ

المرّ عبارة عن خليط متجانس من زيت طيار وصمغ وراتنج. يســتخرج من ســيقان الشــجرة المعروفة علمياً باســم (Commiphora molmol). ويبـدو النوع النقي منه ذا لون بني فاتح وشفاف.



من فوائد المر:

- منشط للأمعاء وملطف للجهاز الهضمي.
- له مفعول مضاد للبكتريا، ويفيد في علاج التهاب الجيوب الأنفية، ونزلات البرد والسعال.
- يستعمل خارجياً كمعقم للجروح والقروح، ومفيد مع العسل في علاج الثآليل.
- مطيب لرائحة الفم.
- يدر الحيض ومفيد لحالات عسر الطمث [١٣١].

النعناع

نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Mentha Piperita ، والجزء المستعمل هو الأوراق.

والنعناع به زيت طيار مع مادة المنتول ومواد أخرى.



(١٣١) القانون في الطب لابن سينا ص١٩٣-١٩٤.

ومن خواصه أنه:

- ملطف للجهاز الهضمي، ومسكن لآلامه.
- مخفف لاحتقان الأنف والجيوب الأنفية.
- مسكن للسعال، والفواق، ويمنع القيء.
- مفيد في علاج الربو.
- مدر للبول.
- مهدئ للأعصاب.
- نافع لعضة الكلب (الكَلِب) [١٣٢].

(١٣٢) المرجع السابق ص٢٠٧-٢٠٨.

المبحث السادس
الآثار الجانبية لبعض الأعشاب

على الرغم من أن الأعشاب الطبية طبيعية، أي أنها تأتي من مصدر نباتي طبيعي، لكنها لا تخلو من المشكلات والآثار الجانبية، التي تختلف تبعاً لعمر الشخص المستعمِل وجنسه ووزنه.

إن بعض الأعشاب تُعتبر سامة إذا استُخدِمَت بطريقة غير صحيحة، وكذلك فإن بعضاً من الأعشاب تكون غير نقية وتحمل الأبواغ التي تسبب حساسية عند استعمالها.

وخلافاً للعقاقير الطبية الحديثة التي لا يمكن البدء باستعمالها، إلا بعد إجراء دراسات مستفيضة لها على الحيوانات والمتبرعين من البشر، تُرَخَّص بعدها من هيئات طبية معروفة، فإن الأعشاب الطبية لا تخضع لهذه الإجراءات، ولا تمر بسلسلة من التجارب؛ يتأكد مستخدموها بعدها من سلامتها وعدم إحداثها للأضرار عند استعمالها.

أثبتت الدراسات خطورة بعض الأعشاب على الصحة، كالأعشاب التي تحوي مادة الأفدرين، فقد ثبت أنها تسببت في وفاة ١٥٥ شخصاً في الولايات المتحدة الأمريكية مما حدا بإدارة الدواء والغذاء الأمريكية ووزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية، ودول أخرى عديدة بمنع استخدام كل الأعشاب الطبيعية والمستحضرات التي تحتوي على هذه المادة.

الحالات المرضية التي تتأثر سلباً باستخدام الأعشاب الطبية:

هناك بعض الأمراض التي تتأثر سلباً باستعمال الأعشاب الطبية مثل:

- ارتفاع ضغط الدم.
- داء السكري.
- اضطراب الغدة الدرقية.
- أمراض القلب.
- الأمراض النفسية.
- الصرع.
- الشلل الرعاشي.

- الزرق (ارتفاع الضغط داخل العين).
- تضخم غدة البروستاتا.
- مشكلات تخثر الدم.
- أمراض الكبد.
- أمراض الكلى.
- كما أنه لابد من الحذر من استعمال الأعشاب قبل العمليات الجراحية.

الآثار الجانبية المتوقعة عند إساءة استعمال بعض الأعشاب

بما أن بعض الأعشـاب الطبية لم يتم اختبارها أو دراسـتها، فلا يمكن معرفة الآثار الجانبيـة التي تحدثهـا على وجه الدقة، لكن هنـاك بعض الآثار التـي لوحظت على هذه الأعشاب مثل:

- وُجد أن اسـتعمال بعض الأعشاب يؤدي إلى خلل وظيفة تخثر الدم ويحدث نزيفا من مناطق مختلفة من الجسم بعد الاستعمال.
- بعض الأعشاب تسبب آلاماً في البطن، وأخرى تسبب حرقاناً في المعدة.
- بعض الأعشاب تؤدي للنعاس.
- ارتفاع ضغط الدم ينتج عن استخدام أنواع مختلفة من الأعشاب الطبية.
- وُجد أن بعض الأعشاب تسبب الخمول والكسل، وأخرى تسبب تدني مستوى التركيز.
- تسبب بعض الأعشاب ظهور طفح جلدي.
- إن التداوي بالأعشـاب الطبية يسـبب ضرراً في أحوال كثيرة بسـبب تأخير البدء بالعلاجات اللازمة، أو بسبب توقيف العلاج بالعقاقير الطبية واستعمال الأعشاب بدلاً عنها، وهذا ينطبق مثلاً على مرضى السكري الذين يتعرضون للخطر بسبب إيقـاف الحبوب الخافضة للسـكر، أو هرمون الأنسـولين رغبـة منهم في تجريب التداوي بالأعشاب.
- تتفاعل بعض الأعشاب مع الأدوية والعقاقير الحديثة، إما مضاعفة لأثرها العلاجي، أو مضـادة لـه، أو محدثة آثـاراً جانبيـة قد تكون خطيـرة فمثلاً: بعض الأعشـاب تتعارض مع الأدوية المميعة للدم، وأخرى تتعارض مع الأدوية المضادة للاكتئاب.
- قد تكون بعض الأعشاب سامة، وتؤدي إلى الموت إن استعملت بجرعات كبيرة.
- تحمل كثير من النباتات الطبية أبواغاً تسبب الإصابة بالحساسية.

الفصل الثاني عشر

العلاج بالكي

تعريف الكي

الكـي: هو إحـراق الجلد بحديـدة أو نحوهـا، وهي المكـواة. والكية: موضـع الكي. واكتوى: استعمل الكي في بدنه. واستكوى: طلب الكي [١٣٣].

يعتمد العلاج بالكي على مبدأ تسـخين الحديد بالنار لدرجة الاحمرار، ومن ثم حرق المنطقة المريضة بالحديدة المحماة، أو كي العرق الدموي النازف لوقف الدم.

تطـور الكي مع تطور العلـم، واختلفت طرقه وأدواته، وظهر الكـي بالتبريد، والكي بالكهرباء، وأخيراً الكي بأشعة الليزر.

لمحة تاريخية

عُـرف الكـي قبل مئات الألوف من السـنين لدى معظم الحضـارات القديمة، وقديماً قال أبوقراط أشـهر أطباء اليونان في عصره: إن الأمراض إذا لم تكن تشـفيها الأدوية، فالجراحة علاجها، وإذا لم تفد فيها الجراحة فالنار علاجها، وإذا لم تستطع النار علاجها فهي غير قابلة للشفاء.

اهتم العرب قبل الإسلام بالكي اهتماماً كبيراً، وغالى بعضـهم فيه كثيراً، واستعملوه في علاج كثير من الأمراض التي كانت تصيبهم، إلى جانب اهتمامهم بالحجامة والفصد والمعالجة ببعض الأعشاب والنباتات الطبية.

الكي في الإسلام

عندمـا جاء الإسـلام، حدَّ الرسـول صلى الله عليه وسـلم من الاستشـفاء بالكـي بقوله: " الشـفاء في ثلاث: شربة عسـل، وشـرطة محجم، وكية نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي " [١٣٤].
وقال في حديث آخر: " وما أحب أن أكتوي " [١٣٥].

---

(١٣٣) القاموس المحيط للفيروزابادي ص١٢٢٠.
(١٣٤) رواه البخاري، وتقدم تخريجه برقم (٣٠).
(١٣٥) رواه البخاري في كتاب الطب باب من اكتوى أو كوى غيره، وفضل من لم يكتو (٥٦٨٣)، ومسـلم في كتاب السـلام باب لكل داء دواء واستحباب التداوي (٥٧٤٣).

غير أنه صلى الله عليه وسلم حسم [١٣٦] سعد بن معاذ بيده يوم رُمِيَ في أكحله ليوقف نزف جرحه، ثم ورمت أكحله فحسمه الثانية، خوفاً عليه من استمرار النزف [١٣٧]، وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: رُمي أبيٌّ يوم الأحزاب على أكحله، قال: فكواه رسول الله صلى الله عليه وسلم [١٣٨].

وفي هذا إشارة إلى حصر العلاج بالكي فيما تدعو إليه الحاجة فقط، أو تأجيله حتى تدفع الضرورة إليه، ولا يستعجل التداوي به لما يحمله من ألم شديد يمكن دفعه والاستغناء عنه بما هو أفضل وأيسر منه.

الكي في الوقت الحاضر

على الرغم من مقولة العرب المعروفة (آخر الدواء الكي)، أي آخر الشفاء من الداء الكي، فإن الأعراب لا يزالون يستعملونه في مداواة أمراضهم ولاسيما أمراض المفاصل والجروح والقروح وآلام الرأس.

وُجِدَ أن العرب في بعض الحالات يكوون على مسارات الطاقة التي يستعملها الصينيون، فهم مثلاً يكوون الموضع بين الخنصر والبنصر لمرض الصفراء، وأسفل القدم للروماتيزم، وهذه المواضع هي ذاتها التي يستعملها الصينيون في العلاج بالوخز.

يُستعمل الكي الآن بكثرة أثناء العمليات الجراحية لوقف النزف من الأوعية الدموية، الحاصل بسبب شق النسيج بالمشرط، ويستعمل كذلك في وقف الرعاف، وهو نفس المبدأ الذي طبقه الرسول صلى الله عليه وسلم في علاج سعد بن معاذ. كما تُستخدم الأشعة، وهي نوع من أنواع الكي في علاج الأورام الخبيثة على اختلاف أنواعها، وفي علاج بعض الأورام الحميدة.

يستعمل الكي بأشعة الليزر لعلاج كثير من الحالات التي يصعب علاجها بالجراحة الاعتيادية، وذلك مثل علاج التغيرات السكرية في شبكية العين، وعلاج انفصال الشبكية، وعلاج بعض الأورام النامية في أماكن يصعب الوصول إليها كأورام المخ مثلاً.

(١٣٦) أي كواه.
(١٣٧) رواه مسلم في كتاب السلام باب لكل داء دواء واستحباب التداوي (٥٧٤٨).
(١٣٨) رواه مسلم في كتاب السلام باب لكل داء دواء واستحباب التداوي (٥٧٤٧).

لم يثبت بالأدلة أو البراهين فوائد التداوي بالكي في غير المجالات التي سبقت الإشارة إليها.

يحمل العلاج بالكي مخاطر وأضراراً كثيرة، وخاصة إذا نفذ على الأطفال الصغار وعلى كبار السن. كما أن الحرق الناتج عن العلاج لا يعالج (غالباً) بشكل صحيح، مما قد يسبب التهاباً جلدياً في منطقة الكي.

وكثير من الناس اكتوى فلم يُشف، ولم يخف ألمه، بل ضم إليه آلاماً جديدة، وشوه جلده، وبعض المكتوين أصيب بالكزاز نتيجة تلوث آلة الكي أو القماش المستعمل بعد الحرق، وقد يهدد الكي حياة بعض المكتوين، عند تطبيقه مثلاً على مصاب بألم في الصدر نتيجة لاحتشاء عضلة القلب، أو على مصابة بآلام حادة في البطن نتيجة لحمل خارج الرحم أو لالتهاب الزائدة الدودية، أو غير ذلك.

وصدق الرسول العظيم حين قال: " وأنا أنهى أمتي عن الكي " [١٣٩].



آثار الكي لقدمي رجل مصاب بالسكري.



صورة القدمين بعد ثلاثة أشهر من العلاج.

(١٣٩) رواه البخاري، وتقدم برقم (٣٠).

الفصل الثالث عشر

العلاج بالفعل الانعكاسي (Reflexology)

انتشـــرت هذه الطريقة العلاجية في الشـــرق الأقصى منذ آلاف السنين، ودخلت إلى الدول الغربية، والولايات المتحدة الأمريكية حديثاً.

ويمكن تعريف الفعل الانعكاسي بأنه: علم يقوم على أساس أن هناك نقاطاً انعكاسية في القدمين والكفين مقابلة لكل جزء في الجســم، شاملة الغدد والأعضاء المختلفة. تعمل استثارة هذه النقاط على التغلب على عدة مشكلات صحية بشكل طبيعي، وذلك بالوقاية منها قبل حدوثها.

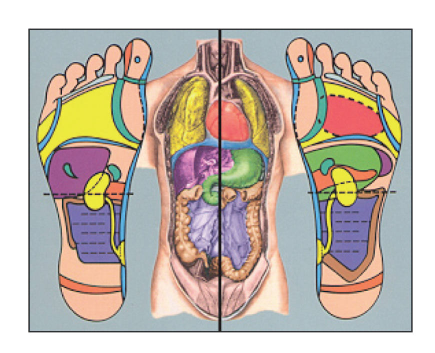
يعتقد المعالجون بالفعل الانعكاســي أن هناك مسارات للطاقة الحيوية داخل الجسم البشــري فــي مدارات محددة غيــر مرئية، تشــحن كل خلية تمر خلالها خــلال حركتها الدائمة. ويرى المعالجون أنه بإمكاننا إرسال شحنات من الطاقة الشفائية بالضغط على النقاط الانعكاسية.

تكون النقاط المحتاجة إلى تسليك بواسطة الضغط بالإبهام مؤلمة في البداية، ويمكن تحديدهــا وكأنها حصاة أو دمل صغيــر تحت الإبهام. يخف الألم في الجلســات التالية تدريجياً إلى أن يختفي تماماً.

خطوات العلاج

- يبحث المعالج بداية عن النقطة التابعة للعضو المراد تنشيطه وعلاجه.
- يضغط على هذه النقطة إلى أن يزول الألم.
- يقــوم بتدليكها بحركة دائرية على ألا يتجاوز الضغط على النقطة الواحدة في المرة نصف دقيقة.
- يبحث المعالج بعدها عن نقطة علاج أخرى.
- يمكن أن يقوم المعالج بالضغط على أي نقطة مؤلمة دون معرفة إلى أي عضو تتبع.
- تســتمر الجلســة العلاجية حوالي الســاعة، ويمكن أن تكــرر مرات أخرى حسب ما يراه المعالج.

يـرى المتبعـون لهذا الأسـلوب العلاجي أن النقـاط في القدم اليمنـى تتبع للأعضاء اليمنى من الجسم، والعكس صحيح [١٤٠].



ما الذي يمكن أن يقدمه العلاج بالفعل الانعكاسي؟

يُعتقد أن ٧٥٪ من المشـكلات الصحية يعود سـببها إلى التوتر والضغوط النفسية. يعمل العلاج بالفعل الانعكاسـي على إراحة الأعصاب وتحسين الدورة الدموية، وبذلك يمكن للشخص المعالَج التغلب على كثير من مشكلاته الصحية.

لا يحتـاج المعالِـجُ لغيـر يديه أثناء الجلسـات العلاجيـة، وهذا يجعل العلاج سـهلاً وبسـيطاً، ولا يحمـل أي آثار جانبية أو أخطـار متوقعة. كما يمكن اسـتعماله في جميع الأعمار والحالات ولا تتعارض مع العلاجات التقليدية أو الحديثة.

يساعد العلاج بالفعل الانعكاسي على التغلب على المشكلات الصحية التالية:

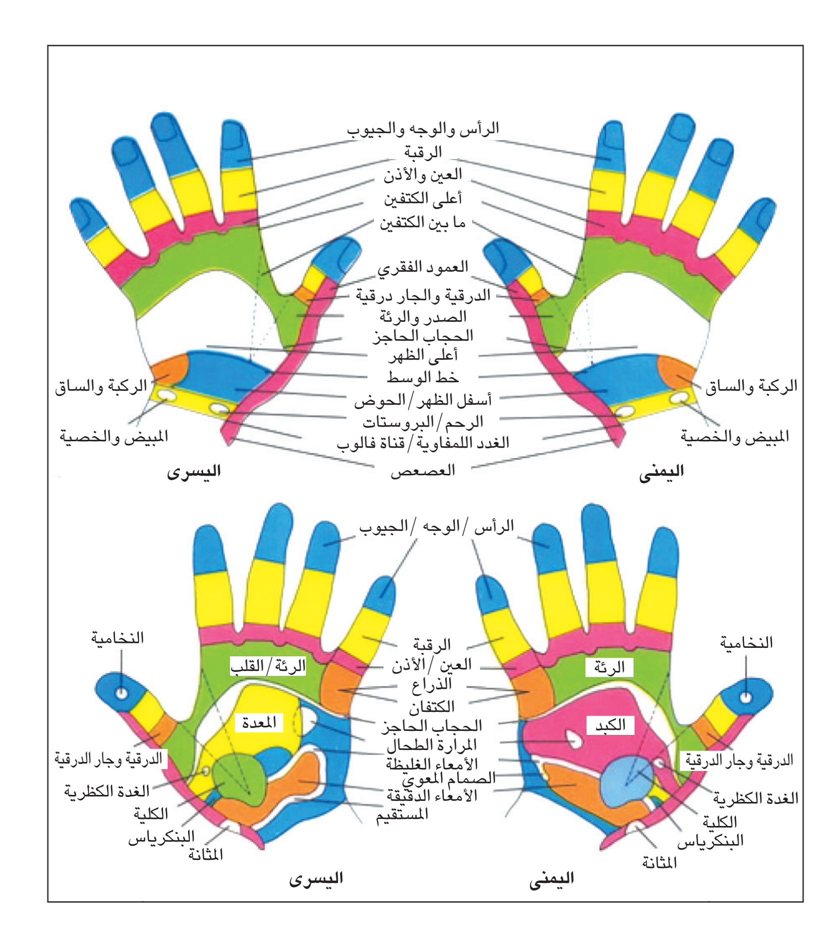
- آلام الظهر.
- الصداع النصفي.
- آلام المفاصل.
- مشكلات النوم.
- الإصابات الرياضية.
- العقم.
- مشكلات الجهاز الهضمي.
- المشكلات الصحية الناتجة عن التوتر [١٤١].

(١٤٠) The Home of Refloxology Delivering / http://www.reflexology.org

(١٤١) المرجع السابق.



مخطط الفعل الانعكاسي في القدمين



مخطط رد الفعل الانعكاسي في الكفين

الفصل الرابع عشر

العلاج بالزيوت العطرية

الزيـوت العطريـة (الطيارة) هي الزيوت المسـتخرجة من الجـزء الطبي من النبتـة بطريقـة الفصل ببخار الماء والتي تكسـب النبتة رائحتهـا المميزة، وتكثر بالزهـرة، وبسـاق النبات المزهر مثـل اللافندر. وهي ضـارة للجلـد مالم تخفف بالزيت الأساسي.

والزيوت الأساسية هي: الزيوت النباتية المستخرجة غالباً من البذور المجففة وهي غير مسـؤولة عن الرائحة المميزة للنبتة. تسـتعمل خارجياً وداخلياً كزيت الذرة ودوار الشمس، وزيت الزيتون وتستخرج بالعصر البارد [١٤٢].

تؤثر الروائح بشكل عام على المزاج، وتعيد الماضي إلى الذاكرة وكأنه حاضر، ولكن تأثيرها يختلف عادة من شخص لآخر. كما أن الرائحة التي تعجب شخصاً ما، ويرتاح إليها، قد لا تعجب شخصاً آخر، أو قد تثير عنده بعض الأحاسيس أو الذكريات المزعجة.

تناولت العديد من الدراسـات تأثير الروائح على تصرفات الإنسان، وكانت النتائج متفاوتة. أظهرت بعض الدراسـات علـى الروائح الطيبة أنه لا تأثير لتلك الروائح على النفسـية والتصرفات، بينما أظهـرت أخرى أن لتلك الروائح تأثيراً إيجابياً، وأظهرت دراسة ثالثة أن لها تأثيراً سلبياً [١٤٣].

(١٤٢) الصيدلية العشبية المنزلية للدكتور خالد الطيب.

(١٤٣) Alternative Medicine. What Works. By Andriane Fugh–Berman. Pages182– 183

الفصل الخامس عشر

العلاج بالصوم

إن للصوم فوائد صحية متعددة، سنتطرق لها باختصار:

١ـ تنظيم عمل الجهاز الهضمي

- ينظم الصوم أوقات الطعام ويحددها، فيسمح للصائم بتناول وجبتين أو ثلاث في اليوم والليلة لايمكن الزيادة عليها، وتكون الوجبات في أوقات محددة: الأولى بعد أذان المغرب والأخيرة قبل أذان الفجر ويمكن تناول وجبة خفيفة في منتصف الليل عند الرغبة في ذلك، وبذلك لايحصل إدخال الطعام على الطعام الذي يعد من الأمور المزعجة للجهاز الهضمي.

- راحة المريء والمعدة من الطعام لفترة من الزمن وهذا يفيد الأشخاص الذين يعانون من زيادة الحموضة؛ بسبب ارتخاء الصمام الواقع بين المريء والمعدة.

- يساعد الصيام على راحة الأمعاء ببقائها فارغة لفترة من الزمن؛ وبذلك يقلل من الأعراض التي يشتكي منها المصابون بمتلازمة تهيج الأمعاء.

٢ـ الحد من السمنة وإنقاص الوزن الزائد، وذلك بسبب تحديد الوجبات والصوم أثناء النهار، وزيادة استهلاك السكريات والدهون المخزونة في الجسم أثناء النهار مما يقلل من احتمال الإصابة بالسمنة.

٣ـ التقليل من بعض العادات الضارة مثل التدخين وشرب المنبهات: كالشاي والقهوة.

٤ـ مرضى السكري، والمرضى المصابون بارتفاع ضغط الدم هم من أكثر المستفيدين من الصوم؛ لأن التنظيم الغذائي وإنقاص الوزن له دور كبير في علاج هذين المرضين.

٥ـ تدريب النفس وتقوية الإرادة على التحكم بشهوة الأكل والشرب، ومن ثم يمكن للمسلم الذي تعود على الصوم: السيطرة على شهوة الطعام عند الحاجة للحمية الغذائية لسبب مرضي.

٦ـ يستفيد مرضى الربو من الصوم؛ بسبب الإقلال من تناول الملح والمواد البروتينية التي ثبت أنها تثير أعراض الربو، كما أن لتخفيف ارتجاع الصمام الموصل بين المريء والمعدة دوراً مهماً في التقليل من النوبات الحادة للربو.

٧-إن الراحة النفسية التي يوفرها الصوم للمسلم الصائم تساعد بشكل كبير في التغلب على بعض المشكلات النفسية مثل: الاكتئاب والقلق. وقد ثبت علمياً دور الصوم في زيادة إفراز مادتي السيروتانين المانعة للاكتئاب والإندرومين المخففة للألم والتوتر.

الصوم والصحة النفسية

للصوم فوائد نفسية متعددة إلى جانب فوائده الصحية الأخرى، وسنتعرض هنا لبعض منها:

١- ينمي الصوم الإخلاص للخالق سبحانه وتعالى فهو سر بين العبد وربه، لا يطلع عليه رقيب ولا مراقب إلا الله تعالى.

٢- يساعد الصوم على تكوين ونموالشخصية الصحية السوية، ويساعد على اكتمال النضج وتحمل المسؤولية؛ فهو يعطي الصائم فرصة عظيمة للتفكير بذاته، وتصرفاته، بعيداً عن ملاهي الدنيا وملذاتها، فيساعده على التوازن والنضج النفسي، وهذا بالتالي يؤدي إلى نمو الشخصية واستقرارها وإلى تمام الصحة النفسية.

٣- يُدرِّبُ الصومُ الإنسانَ، وينمِّي قدرته على الصبر وعلى التحكم في الذات والشهوات، ويخضع كل الميول والرغبات الدنيوية تحت سيطرة الإرادة، وكل ذلك يتم بقوة الإيمان، فقد قيل: الصوم نصف الصبر. وتتجلى في رمضان أسمى غايات كبح جماح النفس وتربيتها؛ بترك بعض العادات السيئة وخاصة عندما يضطر المدخن لترك التدخين ولو مؤقتا على أمل تركه نهائيا، وكذلك عادة شرب القهوة والشاي بكثرة.

٤- يشعر الصائم بالطمأنينة والراحة النفسية أثناء صومه، فهو يحاول الابتعاد عما يفسد صومه من محرمات، ويحافظ على ضوابط السلوك الجيدة مما ينعكس إيجابا على المجتمع عموما. قال الرسول صلى الله عليه وسلم: " قال الله تعالى: كل عمل ابن آدم له، إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به، والصيام جُنّة، وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابَّه أحد أو قاتله فليقل: إني امرُؤٌ صائم " [(١٤٤)].

٥- يحدث أثناء الصيام نقص في سكر الدم، وهذا عادة يسبب الفتور والكسل،

(١٤٤) رواه البخاري في كتاب الصوم باب هل يقول إني صائم، إذا شتم ١٩٠٤.

وهذه الأحاسيس تؤدي إلى نوع من الضعف والقابلية للإيحاء. ومن ثم يكون الإنسان في حالة من التواضع وعدم الاختيال بالذات. مع إحساس بالضعف البدني. ومن هنا يأتي الخشوع والاتجاه الصحيح إلى الله، وهو ما يعزز إيمان الإنسان ويقوي عقيدته.

٦ـ يعمل قيام الليل في رمضان على منح الصائم المصلي راحة نفسية عظيمة ويساعد على تحسين مزاجه، وبالتالي صحته النفسية.

٧ـ يحتاج الجهاز الهضمي عادة كميات كبيرة من الدم لإمداده بالغذاء والأكسجين ليقوم بعمله على الوجه الأمثل. تتقلص وظيفة الجهاز الهضمي أثناء الصوم، فتقل بالتالي حاجته إلى الدم. يتحول الدم بالتالي ويندفع بغزارة إلى أعضاء أخرى تكون بحاجة إليه كالمخ والأعصاب والعضلات. يحتوي المخ على الملايين من الخلايا العصبية، التي أبدعها الله وجعل فيها القدرة على التفكر والتفكير. تزداد قدرات هذه الخلايا مع زيادة الغذاء الواصل إليها عن طريق الدم فتبدع وتبتكر.

٨ـ كما أن زيادة اندفاع الدم إلى الأعصاب والعضلات تساعد على الاسترخاء وتقلل من الإحساس بالتوتر الذي يعاني منه أكثر البشر في هذا العصر.

٩ـ أثبتت كثير من الدراسات انخفاض نسبة الجريمة بوضوح في البلاد الإسلامية خلال شهر رمضان. إن شهر الصوم المبارك يزيد من قوة الإنسان وقدرته على التغلب على الشهوات. فالصيام ليس فقط امتناعاً عن الطعام والشراب. ولكنه قبل ذلك امتناع عن العدوان والشهوات وميول الشر. قال صلى الله عليه وسلم : " من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه " [١٤٥].

١٠ـ وُجِدَ كذلك أن نسبة الانتحار والإيذاء النفسي تقل بشكل ملحوظ أثناء شهر رمضان بسبب التأثير النفسي المفيد للصيام والقيام [١٤٦].

١١ـ يعمل الصوم كذلك على إيقاظ الشعور الاجتماعي المشترك بين أبناء الأمة حيث يذوق جميعهم غنيهم وفقيرهم، لفترة من الزمن، آلام الجوع والعطش ومرارة الحرمان فيحصل التكافل الاجتماعي ويساعد الغنيُ الفقيرَ والقويُ الضعيفَ.

(١٤٥) رواه البخاري في كتاب الصوم باب من لم يدع قول الزور والعمل به في الصوم ١٩٠٣.
(١٤٦) T. K. Daradkeh، Parasuicide during Ramadan in Jordon، Acta Psychiatrica Scandinavica، 86 (3): 253–254، 1992

التوصيات

فهرس الآيات القرآنية

فهرس الأحاديث الشريفة

المراجع

التوصيات

هناك بعض التوصيات المهمة التي أحب أن أسوقها في نهاية الكتاب عل الله ينفع بها:

- ضرورة تنظيم ممارسة الطب البديل في الدول العربية؛ وذلك بوضع القوانين المنظمة لكل أسلوب، ومراقبة المعالجين به والتأكد من التزامهم.
- التوعية الصحية حول الطب البديل، في المدارس والمراكز الصحية، ووسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة.
- تشجيع الدراسات والأبحاث في مجالات الطب البديل الممارَسة في المملكة العربية السعودية بكثرة.
- توجيه الجهات الأكاديمية المعنية بفتح أقسام متخصصة لدراسة العلاجات البديلة التي ثبتت فاعليتها وتدريسها، وإعطاء الشهادات وإجازة المطببين بها.
- إنشاء قاعدة معلوماتية حول الأعشاب الطبية وآثارها الجانبية تحت مظلة جمعية الصيادلة السعوديين، تكون هذه القاعدة متاحة للعامة للاستفادة منها.
- نشر الوعي بالطب البديل وانتشاره واستعماله من قبل المواطنين بين الأطباء والعاملين الصحيين.
- الاهتمام بالطب النبوي على وجه الخصوص وإنشاء معاهد ومراكز لدراسته وتنظيم ممارسته.

فهرس الآيات القرآنية

فهرس (إحالات) الأحاديث النبوية مرتبة على حروف الهجاء

م	طرف الحديث	رقمه في الكتاب	راوي الحديث
٣٠	أمر بالحساء من شعير	٩٨	عائشة
٣١	أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نتداوى	٩٢	زيد بن أرقم
٣٢	أمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم أن أضع عليها الحناء	١٠٩	أم رافع
٣٣	أنا أنهي أمتي عن الكي	٣٠-٣٩-٤٦-١٣٩	عبدالله بن عباس
٣٤	إن أخي استطلق بطنه	٣١-٣٧	أبو سعيد الخدري
٣٥	أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه	٦٨	أبو هريرة
٣٦	إنا لله وإنا إليه راجعون	١٣	أم سلمة
٣٧	أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه	٩	عائشة
٣٨	أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعوذ من الجان	٢١	أبو سعيد الخدري
٣٩	إن أمثل ما تداويتم به الحجامة	٤٨	أنس بن مالك
٤٠	إن خير ما تحتجمون فيه يوم سبع عشرة..	٦١	عبدالله بن عباس
٤١	إن خير ما تداويتم به السعوط	٦١	عبدالله بن عباس
٤٢	أن رسول الله صلى الله عليه وسلم احتجم وهو محرم	٥٠	عبدالله بن عباس
٤٣	إن رسول الله صلى الله عليه وسلم حين عُرج به	٦١	عبدالله بن عباس
٤٤	انطلق نفر من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم	٧	أبو سعيد الخدري
٤٥	إن فيه شفاء (يعني الحجامة)	٤١-٤٧	جابر بن عبدالله
٤٦	أن نتداوي من ذات الجنب	٩٢	زيد بن أرقم
٤٧	إن هذه الحبة السوداء شفاء من	١٠٧	عائشة
٤٨	أنه شكى إلى رسول الله صلى عليه وسلم وجعاً	١٠	عثمان بن أبي العاص
٤٩	إنه يرتق فؤاد الحزين	٩٨	عائشة
٥٠	إني امرؤٌ صائم	١٤٤	أبو هريرة
٥١	أو كية نار، وأني أمتي عن الكي	٣٠-٣٩-٤٦	عبدالله بن عباس
٥٢	أو مأت امرأة من وراء ستر بيدها	١١١	عائشة
٥٣	بسم الله الذي لا يضر	٢٣	عثمان بن عفان
٥٤	بسم الله ثلاثاً، وقل سبع مرات	١٠	عثمان بن أبي العاص
٥٥	بيت ليس فيه تمر جياع أهله	٨٥	عائشة
٥٦	بينا رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي إذا سجد	٨	عبدالله بن مسعود
٥٧	التلبينة مجمة لفؤاد المريض	٩٧	عائشة
٥٨	ثم دعا بإناء فيه ماء وملح	٨	عبدالله بن مسعود
٥٩	ثم يسمح بهما ما استطاع من جسده	٩	عائشة
٦٠	جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما	٩	عائشة

م	طرف الحديث	رقمه في الكتاب	راوي الحديث
٦١	الحجامة على الريق أمثل	٦٠	عبدالله بن عمر
٦٢	حجم أبو طيبة رسول الله صلى الله عليه وسلم	٥٥	أنس بن مالك
٦٣	حسبت أنه كان أخاها من الرضاعة	٥٧	جابر بن عبدالله
٦٤	الحمى فيح جهنم فأبردوها بالماء	٧٤	عائشة بنت أبي بكر
٦٥	ذاك شيطان	١٩	أبو هريرة
٦٦	رمي أبي يوم الأحزاب على أكحله	١٣٧	جابر بن عبدالله
٦٧	شرطة محجم، أو شربة عسل	٣٠ ـ ٣٩ ـ ٤٦	عبدالله بن عباس
٦٨	الشفاء في ثلاث: شرطة محجم، أو...	٣٠ ـ ٣٩ ـ ٤٦ ـ ١٣٤	عبدالله بن عباس
٦٩	شكى خالد إلى النبي صلى الله عليه وسلم	١٧	بريدة
٧٠	صدق الله وكذب بطن أخيك	٣٢ ـ ٣٧	أبو سعيد الخدري
٧١	الصيام جنة	١٤٤	أبو هريرة
٧٢	ضع يدك على الذي تألم من جسدك وقل:	١٠	عثمان بن أبي العاص
٧٣	طعام طعم وشفاء سقم	٧٦	كعب بن مالك
٧٤	طيب الرجال ما ظهر ريحه	١١٠	أبو هريرة
٧٥	طيب النساء ما ظهر لونه	١١٠	أبو هريرة
٧٦	العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم	٨٦	أبو سعيد الخدري
٧٧	عليك بالحجامة	٦١	عبدالله بن عباس
٧٨	عليك يا محمد بالحجامة	٤٩	عبدالله بن عباس
٧٩	عليكم بالحبة السوداء	١٠٦	أبو بريدة
٨٠	عليكم بالشفاءين العسل والقرآن	٣١	عبدالله بن مسعود
٨١	فاحتجموا على بركة الله يوم الخميس	٦٠	عبدالله بن عمر
٨٢	فأمر له بصاع من تمر، وأمر أهله	٥٦	أنس بن مالك
٨٣	فإن الخل نعم الأدم	٩٥	جابر بن عبدالله
٨٤	فإن سابه أحد أو قاتله	١٤٤	أبو هريرة
٨٥	فإنه كان إدام الأنبياء قبلي	٩٣	أم سعد
٨٦	فقبض رسول الله صلى الله عليه وسلم	١١١	عائشة
٨٧	فكان أهلنا تعلموها (أعوذ بكلمات)	٢٦	سهيل عن أبي هريرة
٨٨	فكواه رسول الله صلى الله عليه وسلم	١٣٨	جابر بن عبدالله
٨٩	فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين	١٦	أبو بكرة
٩٠	فلدغ سيد ذلك الحي	٧	أبو سعيد الخدري
٩١	فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه	١٤٥	أبو هريرة

م	طرف الحديث	رقمه في الكتاب	راوي الحديث
٩٢	فو الله ما كذبت على عثمان	٢٤	أبان بن عثمان
٩٣	قد احتجم رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو	٤١	جابر بن عبدالله
٩٤	قل سبع مرات: أعوذ بعزة الله وقدرته	١٠	عثمان بن أبي العاص
٩٥	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أحداً	٩٨	عائشة
٩٦	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبيت الليالي المتتابعة طاويا	١٠٠	عبدالله بن عباس
٩٧	كان عامة خبزهم خبز الشعير	١٠٠	عبدالله بن عباس
٩٨	كان عبدالله بن عمرو يعلمها من بلغ	١٨	عمرو بن شعيب
٩٩	كل عمل ابن آدم له	١٤٤	أبو هريرة
١٠٠	كلو الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة	٩١	عمر بن الخطاب
١٠١	الكمأة من المن، والعجوة من...	٨٦	أبو سعيد الخدري
١٠٢	كن لي جاراً من شر خلقك	١٧	بريدة
١٠٣	لا أبرح حتى تحتجم	٤٠	جابر بن عبدالله
١٠٤	لا إله إلا الله رب العرش العظيم	١٤	عبدالله بن عباس
١٠٥	لا إله إلا الله العظيم الحليم	١٤	عبدالله بن عباس
١٠٦	لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم	١٩	أبو هريرة
١٠٧	لا عدوى ولا طيرة	٦٩	أنس بن مالك
١٠٨	لا يتبيغ بأحدكم الدم فيقتله	٥٩	أنس بن مالك
١٠٩	لعن الله العقرب ما تدع نبياً	٨	عبدالله بن مسعود
١١٠	لكن اليوم الذي أصابني غضبت فنسيت	٢٤	أبان بن عثمان
١١١	لما شربت له (ماء زمزم)	٧٥	جابر بن عبدالله
١١٢	لم يفتقر بيت فيه خل	٩٣	أم سعد
١١٣	لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر	٨٤	سعد بن أبي وقاص
١١٤	لم يضره شيء حتى يرتحل من منزله	٢٧	خولة بنت حكيم
١١٥	لو أتيتم هؤلاء الرهط الذين نزلوا	٧	أبو سعيد الخدري
١١٦	لو كان حرماً لم يعطه	٥٤	عبدالله بن عباس
١١٧	لو كنت امرأة لغيرت أظفارك بالحناء	١١١	عائشة
١١٨	ما أحب أن أكتوي	١٣٥	جابر بن عبدالله
١١٩	ما أدري أيد رجل أم يد امرأة	١١١	عائشة
١٢٠	ما أنام الليل من الأرق	١٧	بريدة
١٢١	ما سمعت أحداً قط يشكو إلى رسول الله	١٠٨	أم رافع
١٢٢	ما فعل أسيرك البارحة	١٩	أبو هريرة

م	طرف الحديث	رقمه في الكتاب	راوي الحديث
١٢٣	ما كان يكون برسول الله صلى الله عليه وسلم قرحة	١٠٩	أم رافع
١٢٤	مالقيت من عقرب لدغتني البارحة	٢٥	أبو هريرة
١٢٥	ما مررت ليلة أسري بي بملإٍ	٤٩	عبدالله بن عباس
١٢٦	ما من إدام؟	٩٥	جابر بن عبدالله
١٢٧	ما من عبد تصيبه مصيبة	١٣	أم سلمة
١٢٨	ما من عبد يقول في صباح كل يوم	٢٣	عثمان بن عفان
١٢٩	ما يدريك أنها رقية؟	٧	أبو سعيد الخدري
١٣٠	من أراد الحجامة فليتحر سبعة عشر	٥٩	أنس بن مالك
١٣١	من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة	٨٤	سعد بن أبي وقاص
١٣٢	من قال: لا حول ولا قوة إلا بالله	٢٢	أبو هريرة
١٣٣	من قرأ بالآيتين من آخر سورة البقرة	٢٠	عبدالله بن مسعود
١٣٤	من لم يدع قول الزور والعمل به	١٤٥	أبو هريرة
١٣٥	من نزل منزلاً ثم قال: أعوذ بكلمات الله	٢٧	خولة بنت حكيم
١٣٦	نعم الإدام الخل	٩٣	أم سعد
١٣٧	نعم الأدم (أو الإدام) الخل	٩٤	عائشة
١٣٨	نعم العبد الحجام يذهب بالدم	٦١	عبدالله بن عباس
١٣٩	هل من غذاء؟	٩٣	أم سعد
١٤٠	وكلني رسول الله صلى الله عليه وسلم بحفظ	١٩	أبو هريرة
١٤١	يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث	١٥	أنس بن مالك
١٤٢	يا رسول الله ما أنام الليل من الأرق	١٧	بريدة
١٤٣	يسرو عن فؤاد السقيم	٩٨	عائشة
١٤٥	يعجبني الفأل	٦٩	أنس بن مالك

المراجع

مرتبة بدءاً بالقرآن والتفسير، ثم الحديث الشريف، ثم حسب الحروف الأبجدية.

أولاً ـ المراجع العربية

١ـ القرآن الكريم.

٢ـ التداوي بالحجامة، مذكرة لأحمد حفني.

٣ـ التلبينة: غذاء ودواء: مجلة الإعجاز العلمي، العدد السابع عشر، ذو الحجة ١٤٢٤.

٤ـ الدواء العجيب لمحمد أمين شيخو تحقيق علد القادر يحي الديراني، ١٩٩٩م، دار نور البشير، دمشق.

٥ـ زاد المسير في علم التفسير لابن الجوزي، تخريج أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية / بيروت الطبعة الثانية ١٤٢٢.

٦ـ سلسلة الأحاديث الصحيحة لمحمد ناصر الدين الألباني، المجلد الأول، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، طبعة جديدة ومنقحة ١٤١٥.

٧ـ صحيح ابن ماجة باختصار السند لمحمد ناصر الدين الألباني، مكتب التربية العربي لدول الخليج بالرياض، الطبعة الثالثة ١٤٠٨.

٨ـ صحيح سنن أبي داود باختصار السند لمحمد ناصر الدين الألباني، مكتب التربية العربي لدول الخليج بالرياض، الطبعة الأولى ١٤٠٩.

٩ـ الطب النبوي لابن القيم، تحقيق بشير محمد عون، الطبعة الثالثة، ١٤١١، مكتبة المؤيد، الرياض، مكتبة دار البيان، دمشق.

١٠ـ العسل شفاء لكل داء لصلاح سالم بادويلان، الطبعة الثانية ١٤٢٢، مكتبة السعيد، الرياض.

١١ـ القاموس المحيط للفيروزابادي، إعداد محمد عبد الرحمن المرعشلي، الطبعة الثانية، ١٤٢٤، دار إحياء التراث العربي، بيروت.

١٢ـ القانون في الطب لابن سـينا، شـرح الأستاذ جبران جبور، طبعة رومية إيطاليا، سنة ١٥٩٣، كتاب الأدوية المفردة والنباتات، الطبعة الثالثة ١٤٠٣، مكتبة المعارف، بيروت.

١٣ـ موسـوعة الحديث الشريف / الكتب الستة، بإشـراف ومراجعة فضيلة الشيخ صالح بن عبد العزيز بن محمد بن إبراهيم آل الشيخ، دار السلام للنشر والتوزيع / الرياض، الطبعة الأولى ١٤٢٠.

١٤ـ الموسـوعة الصحيـة الشـاملة، د. ضحـى بنت محمـود بابللي، الطبعـة الثانية ١٤٢٦، مطابع الخالد، الرياض.

١٥ـ محاضـرة للدكتـور خالد الطيب (الاستشـفاء بالحبة السـوداء)، فنـدق العليا هاوس، الرياض، ١٠-١٢ ابريل ٢٠٠٥.

١٦ـ معجزات الشـفاء بالحجامة وكاسات الهواء للدكتور أيمن الحسيني، مكتبة دار القرآن، القاهرة.

١٧ـ موقـع الخيمة علـى الشـبكة، بـاب الأعشـاب: http://www.khayma.com/ashab/asshaab/mlafaat/ashba-gensseng.htm و -http://www.khayma.com/roqia-

١٨ـ نمط استعمال الطب البديل للأسرة السعودية بمنطقة الرياض، للأستاذ الدكتور إياد الفارس، والدكتورة نورة الرويس، والدكتور عشـري جاد، والدكتور صالح الحربي (دراسة غير منشورة).

ثانياً ـ المراجع الأجنبية

19. Adriane Fugh–Berman، Alternative Medicine، What Works. Williams Wilkins،1997

20. Al–Awamy B.H. Evaluation of commonly used trbal and traditional remedies in Saudi Arabia، Saudi Med J 2001؛ Vol.22 (12): 1065–1068

21. Anderson W، O'Connor BB، MacGregor RR، Schwartz JS، Patient use and assessment of conventional and alternative therapies for HIV infection and AIDS.

22. Basic Course Student Manual، The National Board of Professional and Ethical Standards Hypnosis Education and Certification

23. Bone ME، Wilkinson DJ، Young JR، et al. Giger root: a new antiemetic. The effect of ginger root on postoperative nausea and vomiting after major gynecological surgery. Anesthesia 1990؛45: 669–71

24. Dr. Brady، Hypnosis and The Power of Positive Thinking، 1997، 1st edition، Tamden International.

25. Dr. Jane Henny، Risk of Drug Interactions with St John's Wort، J. American Medical Ass، April 5، 2000، vol.283، No.13

26. Eisenberg DM، Davis RB، Ettner SL، et al. Trends in alternative medicine use in the United States، 1990–1997: results of a follow–up national survey. Journal of the American Medical Association. 1998؛ 280(18):1569–1575.

27. Eisenberg DM، Kessler RC، Foster C، et al. "Utilization of Complementary and Alternative Medicine by United States Adults: Results from the 1999 National Health Interview Survey.Ni، H.، Simile، C.، and Hardy، A.M. " Medical Care. 2002. 40(4):353–8.

28. Linde K، et al. St John's Wort for depression، The Cochrane Database of Systematic Review 2005، Issue 3.

29. Sikora R، Sohn M، Deutz F–J، et al. Ginkgo biloba extract in the therapy of erectile dysfunction. Journal of Urology 1989؛ 141: 188A (Abstract)

30. Shaw D، Leon C، Kolev S، Murray V. Traditional remedies and food supplements. A 5–year toxicological study (1991–1995). Drug Safe 1997؛ 17:342–56.

31. Stehlin، I. “Homeopathy: Real Medicine or Empty Promises؟” FDA Consumer. 1996. 30(10):15–19. Also available at:-www.fda.gov/fdac/features/096home.html

32. T. K. Daradkeh، Parasuicide during Ramadan in Jordon، Acta Psychiatrica Scandinavica، 86(3): 253–254، 1992

33. The Home of Refloxology Delivering http://www.reflexology.org/

34. USA Food and Drug Adminstration http://www.fda.gov/oc/initiatives/ephedra/february2004/

35. Unconventional medicine in the United State: prevalence، costs، and pattern of use. New England Journal of Medicine 1993؛ 328: 246–52

36. Victor S S، Brend W.، Mark B، Ginkgo Biloba، American Family physician، V 68، No.5، September 1،2003

37. Wolsko PM، Eisenberg DM، Davis RB، et al. Patterns and perceptions of care for treatment of back and neck pain: results of a national survey. Spine. 2003؛ 28(3):292–297



مطابع مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية



مطابع مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية